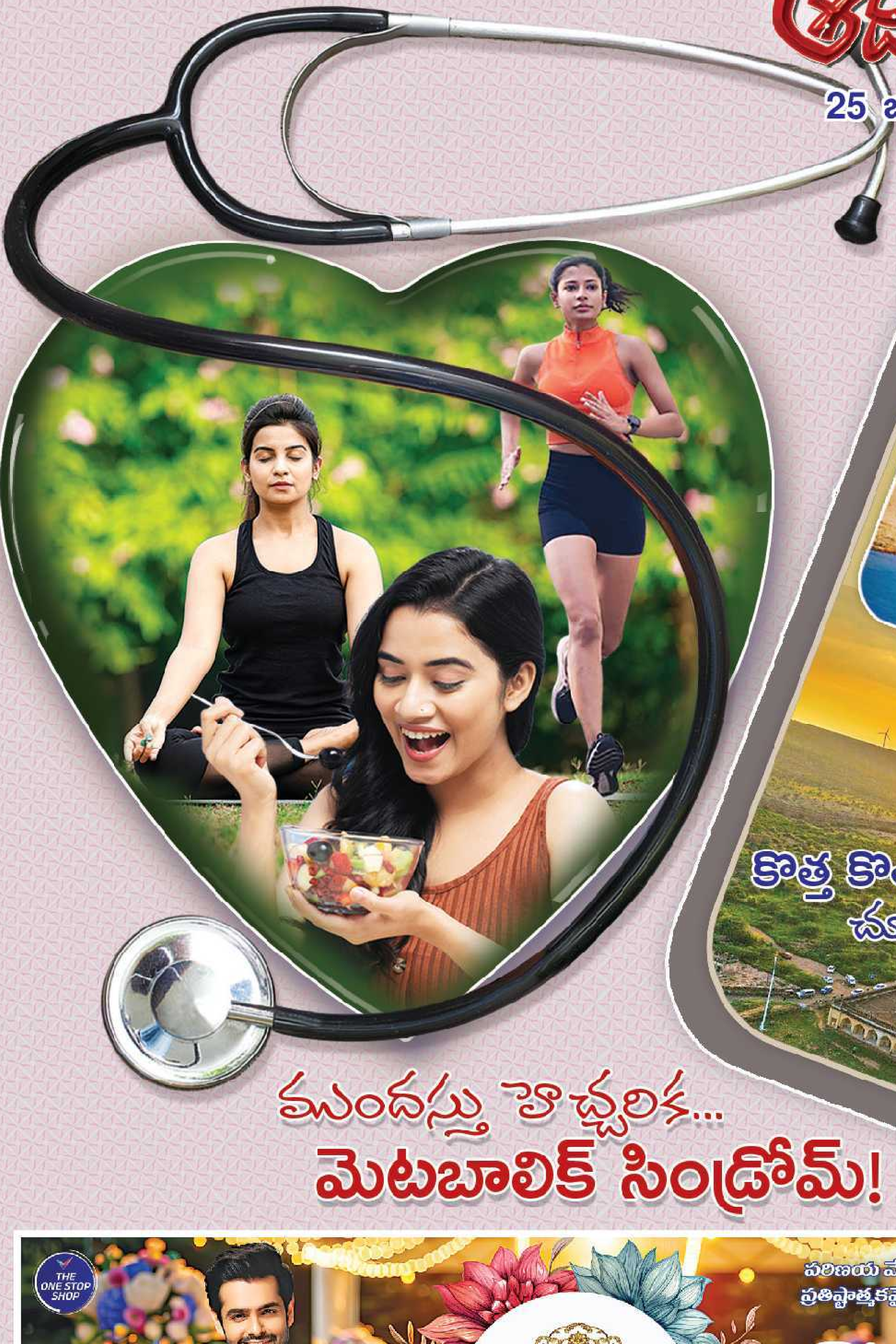
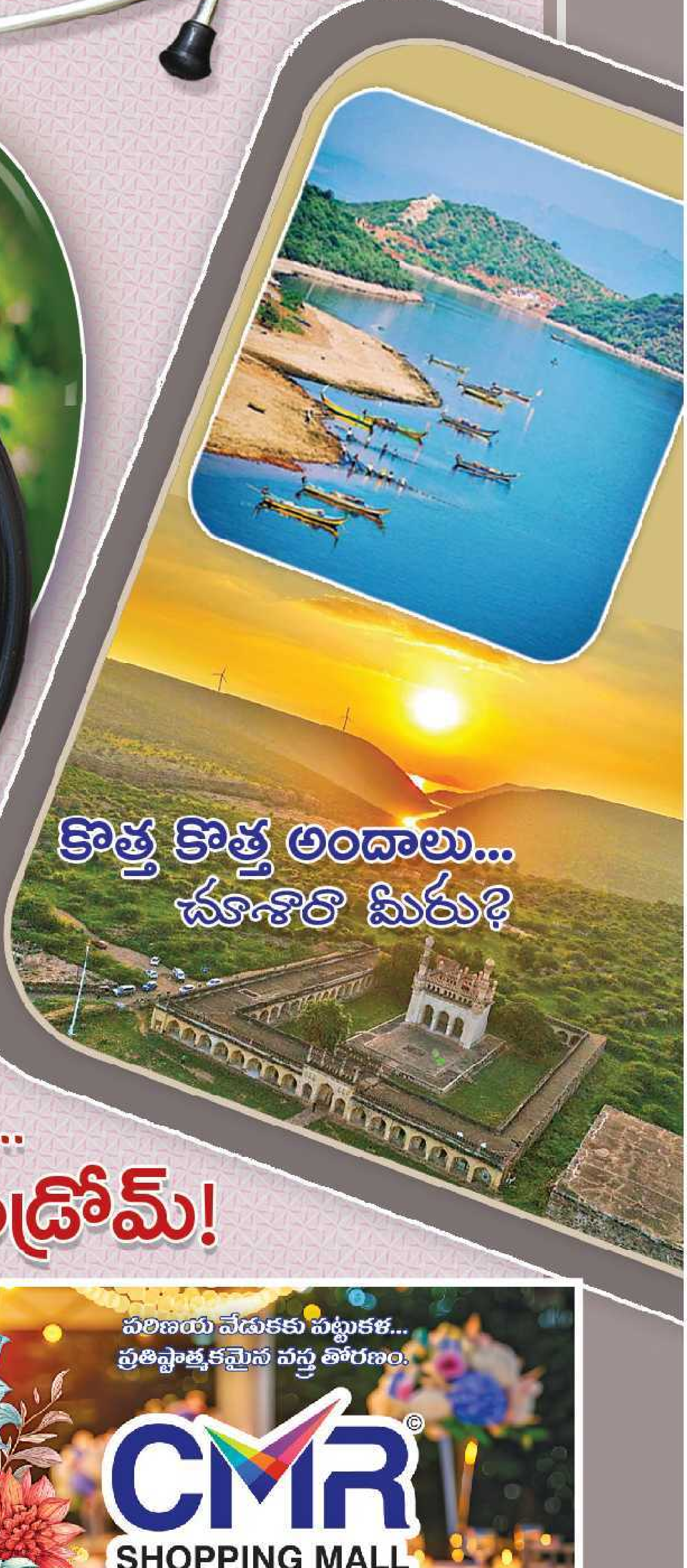
ఈనాడు
# ఆదివారం
25 జనవరి 2026





కొత్త కొత్త అందాలు...
చూశారా మీరు?

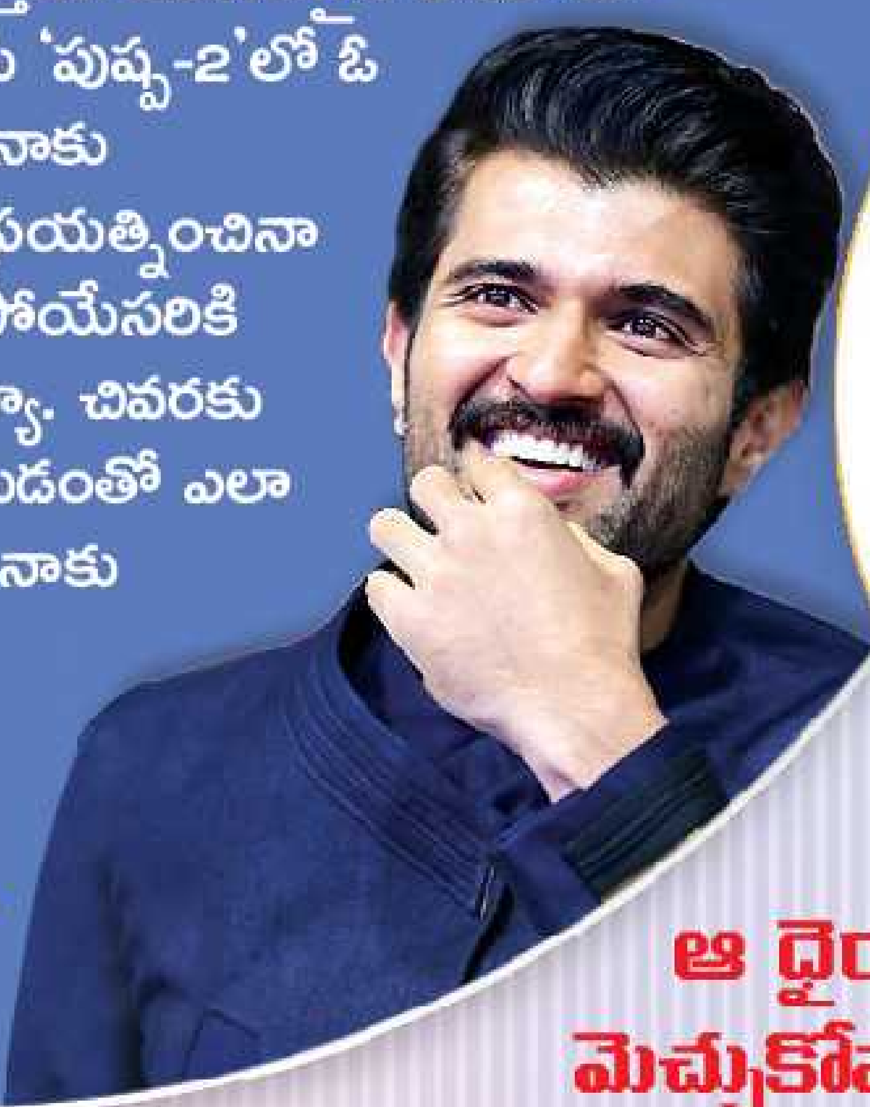
ముందస్తు హెచ్చరిక...
## మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్!

# అందరూ అందరే..!



**రశ్మిక మందన... ఎంచుకునే ప్రతి సినిమా... తనని తాను నిరూపించుకునేందుకు చక్కని అవకాశం అనే ఈ సొగసరి... 'మైసా'తో మరోసారి సందడి చేయనుంది. ఈ సందర్భంగా ఇన్నేళ్లలో తనతో కలిసి తెరను పంచుకున్న కొందరు హీరోల గురించి చెబుతోందిలా...**

## మంచి స్నేహితుడు



నేను, విజయదేవరకొండ కలిసి చేసింది రెండు సినిమాలే అయినా.. మా మధ్య ఆ బంధం అలాగే కొనసాగింది. ఇద్దరివీ మధ్యతరగతి కుటుంబనేపథ్యాలు కావడంతో మా ఆలోచనలూ ఒకేలా ఉంటాయి. నాకు ఎప్పుడు ఏ చిన్న సాయం కావాలన్నా తను వెంటనే స్పందిస్తాడు. అవసరమైన సలహాలూ ఇస్తాడు. ఉదాహరణకు 'పుష్ప-2'లో ఓ సీన్ ఎలా చేయాలో నాకు అర్థంకాలేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా అనుకున్నట్లుగా రాకపోయేసరికి కాస్త ఒత్తిడికి లోనయ్యా. చివరకు విజయ్‌కు ఫోన్ చేయడంతో ఎలా నటించాలో చెప్పడం నాకు ఇంకా గుర్తుంది. ఇండస్ట్రీలో విజయ్ లాంటి మంచి స్నేహితుడు దొరకడం నా అదృష్టం.

## ఆ ధైర్యాన్ని మెచ్చుకోవాల్సిందే



ఇండస్ట్రీలో ఎదిగే క్రమంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఫలానా హీరో లేదా హీరోయిన్‌తో కలిసి నటిస్తే బాగుణ్ణని అనిపించడం సహజం. అలా నేను కూడా అల్లు అర్జున్‌తో కలిసి నటించాలని కోరుకునేదాన్ని. చాలా తక్కువ సమయంలో 'పుష్ప'తో ఆ కల నిజమైంది. తను పెద్ద డాన్సరే కాక మంచి నటుడు కూడా కావడంతో ప్రారంభంలో సెట్‌కి వెళ్లినప్పుడు కాస్త కంగారుగా అనిపించేది. అయితే, అర్జున్‌తో మాట్లాడేకొద్దీ ఆ భయం నెమ్మదిగా పోయింది. అర్జున్ నన్ను సరదాగా క్రష్మిక అని పిలుస్తూ ఆటపట్టించేవాడు. ఇక, 'పుష్ప-2'లోని జాతర సీను, అందులో తను చీరకట్టుకుని డాన్స్ చేయడం చూశాక ఆయన ధైర్యాన్నీ, టాలెంట్‌నీ మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయా. ఒకవేళ నాకు అలాంటి ప్రాధాన్యం ఉన్న పాత్ర చేసే అవకాశం వస్తే.. ఎలా నటించాలనేది అర్జున్‌ని చూసి నేర్చుకున్నా.

## క్రమశిక్షణకు మారుపేరు



మహేశ్‌బాబు... నేను తెరను పంచుకున్న వాళ్లలో మరో ప్రముఖ నటుడు. సూపర్‌స్టార్ అయినా కూడా... చాలా నిరాడంబరంగా ఉండటం మహేశ్ ప్రత్యేకత. సినిమా షూటింగ్ సంగతి పక్కన పెడితే... తను క్రమశిక్షణకు ఎంతో ప్రాధాన్యం ఇస్తాడు. ఎవరికైనా ఏళ్లు గడిచేకొద్దీ వయసు పెరుగుతుంది. కానీ, మహేశ్‌కు మాత్రం రోజురోజుకీ తగ్గుతుంది. వ్యాయామం, ఆహారపుటలవాట్ల వల్లే అది సాధ్యం. నేను తన క్రమశిక్షణకు ఫిదా అవడమే కాదు... మహేశ్‌ను అనుసరించడమూ మొదలుపెట్టా.

## నిరాడంబర వ్యక్తి



'కుబేర'లో ధనుష్‌తో కలిసి నటించడం నాకు వచ్చిన ఓ మంచి అవకాశంగా భావిస్తా. ఆ సినిమా షూటింగ్‌లో గంటల తరబడి ఎండలో నిల్చుని నటిస్తున్నా తన ముఖంలో విసుగూ అలసటా ఏ మాత్రం కనిపించేది కాదు. దర్శకుడు చెప్పినదానికన్నా వందరెట్లు కష్టపడేందుకు ప్రయత్నించేవాడు. అది చూసి నేనూ ఇంకాస్త బాగా చేయాలని తపనపడేదాన్ని. సెట్లో ప్రతి ఒక్కరినీ చిరునవ్వుతో పలకరించడం చూశాక తన నిరాడంబరత అర్థమైంది. అంతేనా... నేను తమిళంలో డైలాగులు చెప్పడంలో ఇబ్బంది పడుతున్నప్పుడూ వాటిని ఎలా పలకాలో ఓపిగ్గా నేర్పించాడు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ధనుష్ నటనకే కాదు, వ్యక్తిత్వానికీ హ్యాట్సాఫ్ చెప్పాల్సిందే.

## ఏకాగ్రత ఎక్కువ



'యానిమల్'లో రణ్‌బీర్‌తో కలిసి నటించడం నాకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టినా, సెట్‌లో ఎలా ఉండాలనేది తనని చూసే నేర్చుకోవచ్చు. షూటింగ్ స్పాట్‌కు రావడం ఆలస్యం, తన దృష్టంతా చేయబోయే సీన్‌పైనే ఉంటుంది. ప్రతి సన్నివేశాన్నీ చాలా ప్రశాంతంగా, ఏకాగ్రతగా చేయాలని తపన పడతాడు తప్ప అనవసర విషయాలేవీ మాట్లాడడు. మిగిలిన నటీనటులంతా నన్ను పేరు పెట్టి పిలిచినా తను మాత్రం మేడమ్ అనే సంబోధించేవాడు. ఓసారి తన షెఫ్‌తో నాకోసం రకరకాల వంటకాలు చేయించి పంపిస్తే ఏడుపొచ్చేసింది. ఇక, షూటింగ్ చివరి రోజున తనతో కలిసి సెల్ఫీ తీసుకోవడం నాకో మంచి జ్ఞాపకం. ఇంకా... మనం ఏది చెబుతున్నా ఆసక్తిగా విని ఆ తర్వాతే సమాధానం ఇస్తాడు. ఎంత బిజీగా ఉన్నా కుటుంబానికీ, స్నేహితులకీ సమానంగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం చూసి అభినందించకుండా ఉండలేకపోయా.

# లోపల



## మంచిమాట

మౌనంగా ఉండటం అంటే మన వాదనను మరో పద్ధతిలో కొనసాగించడం.

## మీకు తెలుసా!

కుక్కలకి పసుపు, నీలం రంగులే బాగా కనిపిస్తాయి. అందులోనూ పసుపు రంగంటేనే వాటికి చాలా ఇష్టమట. మామూలు కుక్కలకన్నా వీధికుక్కలు పసుపు రంగు వస్తువు ఏది దొరికినా వదలవని... ఈ మధ్యే కోల్‌కతాలోని ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్ ఎడ్యుకేషన్ రిసెర్చ్ శాస్త్రవేత్తలు ఓ అధ్యయనంలో తేల్చారు.

## అలాగా!

రూపురేఖలు కలిస్తే అన్నాచెల్లెళ్లవుతారు... బుద్ధులు కలిస్తే బెస్ట్ ఫ్రెండ్స్ అవుతారు... అసలేమీ కలవకపోతే... భార్యాభర్తలవుతారు!

సహాధ్యాయి మరణం. రక్తసంబంధికుల అనారోగ్యం. సొంత గ్రామస్థుల ఆవేదన... ఇవి ఎవర్నైనా కలచివేయొచ్చు. కానీ కొందరే వాటి వెనకున్న సమస్యలకి పరిష్కారం వెతుకుతారు. వాళ్ళలోనూ కొద్దిమందే అందులో విజయమూ సాధిస్తారు. ఈ యువకులు అలాంటి అరుదైన వ్యక్తులు. తమని కదిలించిన సమస్యలపైన... ఆయా రంగాల్లో పెద్ద మలుపు అనదగ్గ పరిష్కారాలని ప్రపంచం ముందు పెట్టారు. వాటితో లక్షలమంది ఆవేదనల్ని తీరుస్తామంటున్నారు...

# ఆవిష్కరణల్లో... యువ సత్తా!

## 10 నిమిషాల్లో ఆటిజం పరీక్ష..!



సహిల్ చోప్రా ఇంటర్ చదువుతున్నప్పుడు జరిగిందా సంఘటన. మరో వారంలో పరీక్షలనగా అతని ఆప్తమిత్రుడు ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. అతను మాటలురానివాడు... కొద్దిగా ఆటిజం సమస్యా ఉంది. క్లాసులో అవమానాలో, పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్నాయన్న ఆందోళనో... కారణం తెలియదు కానీ... ఆ సంఘటన సహిల్‌ని కుదేలు చేసింది. కెరీర్‌లో ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ బ్యాంకర్‌గా స్థిరపడ్డా మిత్రుడి మరణం తరచూ వేధిస్తూనే ఉండేది. ప్రాచీతో పెళ్లయ్యేదాకా ఇదే పరిస్థితి. ప్రాచీ ఆటిజం బాధితులకి స్పీచ్ థెరపిస్టుగా పనిచేస్తుండేది. ఆ పిల్లల ఇబ్బందినీ వాళ్ల తల్లిదండ్రుల బాధనీ తగ్గించాలని ఇద్దరూ కలిసి 'గ్యాబిఫై' అనే స్టార్టప్‌ని స్థాపించారు. ఆటిజంలో ప్రధాన సమస్య దాన్ని గుర్తించడమే. మానసిక నిపుణులు ఇందుకోసం కనీసం 185 లక్షణాలని బేరీజు వేయాల్సి ఉంటుంది... అందువల్లే పూర్తిస్థాయి నిర్ధరణకు నెలయినా పడుతుంది. ఆ సమయాన్ని తగ్గించడమే లక్ష్యంగా చేసుకున్నారు సహిల్-ప్రాచీ దంపతులు. వాళ్లకి ఏఐ టెక్నాలజీలో మంచి పట్టున్న వసిల్ లేహ్‌చుక్ పరిచయమయ్యాడు. తనకీ మానసికంగా ఎదగని ఓ చిన్నారి పుట్టి... పదమూడేళ్లకి చనిపోయింది. అలా ఈ ముగ్గురూ కలిసి 'న్యూరోలెన్స్' ఏఐ యాప్‌ని కనిపెట్టారు. పిల్లల వీడియోలని ఇందులో అప్‌లోడ్ చేస్తే చాలు... వాళ్ల కళ్ల కదలికలూ, ముఖ కవళికలూ, మాటతీరూ తదితరాలని అంచనావేసి పదినిమిషాల్లో ఆటిజం ఉందో లేదో చెప్పేస్తుంది. అలా ఆటిజం నిర్ధరణకయ్యే సమయాన్ని ఎన్నో రెట్లు తగ్గించేస్తుంది!


ప్రాచీ


వసిల్


సహిల్

## పాము కాటుకి మందుబిళ్లలు!




కార్తిక్

ఇది యువ శాస్త్రవేత్తల కథ... దీన్ని ప్రసాద్ గోపాలకృష్ణ గోండ్‌తో మొదలుపెడదాం. అతనిది కర్ణాటకలోని ధార్వాడ్. ఆ ప్రాంతంలో పాము కాట్లు ఎక్కువ. ప్రసాద్ కళ్లముందే ఎంతోమంది రైతులు చనిపోయారట. దానికి పరిష్కారం కనిపెట్టాలన్న ఆశయంతోనే బెంగళూరు ఇండియన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ సైన్స్(ఐఐఎస్‌సీ)లో చేరాడతను. అక్కడి ఎవల్యూషనరీ వెనమిక్స్ ల్యాబ్-లో భాగమయ్యాడు. ఆశ్చర్యం! అప్పటికే అక్కడి అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ కార్తిక్ సునాగర్, అతని బృందం ఇదే తరహా పరిశోధనలో తలమునకలై ఉంది. వాళ్లు కట్లపాము కాటుకి విరుగుడుగా జన్యుఆధారిత కృత్రిమ (సింథటిక్) మందుని కనిపెట్టారు! ప్రస్తుతం మనదేశంలో ఉన్న పాము కాటు విరుగుడు మందు తయారీ పద్ధతి వందేళ్లనాటిది! చెన్నై చుట్టుపక్కలున్న ప్రాంతాల్లోని సర్పాల విషాన్ని తీసి... కొద్దికొద్దిగా దాన్ని గుర్రాలకి ఎక్కించి... వాటిల్లో ఏర్పడే యాంటీబాడీస్‌ని సేకరించి... మందుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ ఈ మందు మనదేశంలోని అన్నిరకాల పాము కాట్లకీ పనిచేయట్లేదు! అయితే, సునాగర్ బృందం కనిపెట్టిన మందు మనదేశంలోనే కాదు, ప్రపంచంలోని 14 రకాల విషసర్పాల కాటుకీ సరిపోతుంది. గోపాలకృష్ణ కూడా టీమ్‌లో చేరాక ఈ బృందం అతిప్రమాదకరమైన నాగుపాములూ, కట్లపాముల కాట్లకీ తొలిసారి మందుబిళ్లల్ని ఆవిష్కరించింది! గ్రామాల్లోని సామాన్య రైతులూ వీటిని జేబులో పెట్టుకుని వెళ్లొచ్చు... పాముకాటుకి గురైతే వెంటనే చప్పరించేయొచ్చు. అలా ఆసుపత్రికి వెళ్లేదాకా ప్రాణాపాయమో అంగవైకల్యమో సంభవించకుండా ఇది అడ్డుకుంటుంది. ఈ తరహా ఆవిష్కరణ ప్రపంచంలోనే తొలిసారి కావడంతో ఈ బృందానికి ఎన్నో అవార్డులు వచ్చాయి. కేంద్ర శాస్త్ర సాంకేతిక శాఖ ఈ మందుల తయారీకి నిధుల్ని అందిస్తోంది.


ప్రసాద్

## పార్కిన్సన్స్‌తో పడిపోకుండా...


అమేయ్

మామూలుగా మనం నడిచేటప్పుడు... ఒక కాలిని అదిమిపెట్టి... మరో కాలుని పైకెత్తి అడుగు ముందుకు వేస్తాం. అలా రెండోకాలిని పైకెత్తేటప్పుడు అది ఏదో బండరాయిలా మొద్దుబారిపోయి... మొరాయిస్తే ఏమవుతుంది! కదల్లేకపోతాం, పడిపోతాం. అమేయ్ దేశాయ్ వాళ్ల తాతయ్య కూడా ఓ రోజు అలానే పడిపోయాడు. అప్పటిదాకా హుషారుగా ఉన్నవాడు కాస్తా అలా పడిపోవడంతో... ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. అక్కడ ఆయనకి ఫ్రీజింగ్ ఆఫ్ గెయిట్(ఫాగ్) సమస్య ఉందనీ... దానికి కారణం పార్కిన్సన్స్ డిసీజ్ అనీ తేల్చారు! అప్పటికే బిట్స్ పిలానీలో మెదడుకి సంబంధించిన న్యూరల్ మోటర్ కంట్రోల్‌పైన పరిశోధన చేస్తున్న అమేయ్... ఆ సమస్యకి పరిష్కారం సాధించాలనుకున్నాడు. ముంబయికి చెందిన వైద్యుడు డాక్టర్ దేవేంద్ర దేశాయ్‌తో కలిసి 'వాక్' అనే పరికరాన్ని కనిపెట్టాడు. దీన్ని మోకాలికి కట్టుకుంటే... ఇందులోని బ్యాటరీలు ఏఐ ద్వారా ముందుగానే 'ఫాగ్'ని గ్రహించి... సన్నటి విద్యుత్తు ప్రకంపనల్ని (వైబ్రేషన్స్) పంపిస్తాయి. అవి కాలి కండరాలు మొద్దుబారకుండా అడ్డుకుంటాయి. సెంట్రల్ డ్రగ్స్ స్టాండర్డ్ కంట్రోల్ ఆర్గనైజేషన్ (సిడిస్కో) అనుమతులూ పొందిన ఈ పరికరాన్ని ప్రస్తుతం మూడువందల మందికి పైగా వాడుతున్నారు.





వన దేవతల గొప్పదనాన్ని కీర్తించడం... కోట్లమంది భక్తులు హాజరుకావడం... బెల్లాన్నే బంగారంగా నివేదించడం... ఇవన్నీ తెలంగాణ కుంభమేళాగా ప్రసిద్ధిపొందిన మేడారం సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర విశేషాలు. రెండేళ్లకోసారి జరిగే ఈ మహా జాతర గిరిజనుల సంస్కృతీ సంప్రదాయాలకు అద్దంపడుతుంది.



# జాతరమ్మ జాతర... మేడారం జాతర!





వనదేవతలైన సమ్మక్క-సారలమ్మల త్యాగనిరతి, పోరాట పటిమలకు గుర్తుగా నిర్వహించే అతిపెద్ద వేడుకే మేడారం జాతర. ఒక్క తెలంగాణవాసులే కాకుండా ఆంధ్రప్రదేశ్, చత్తీస్‌గఢ్, మహారాష్ట్ర, కర్ణాటకలతోపాటు విదేశాల నుంచీ కోట్లమంది భక్తులు ఈ ఉత్సవానికి హాజరవుతారు. రెండేళ్లకోసారి జరిగే ఈ మహా జాతర విశేషాలే కాదు... ఈసారి ఇక్కడ జరిగిన గద్దెల ప్రాంగణం పునర్నిర్మాణం గురించీ ప్రముఖంగా చెప్పుకోవాలి. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం అన్నమయ్య జిల్లా రాయచోటి, నంద్యాల జిల్లా ఆళ్లగడ్డల నుంచి ప్రత్యేకంగా గ్రానైట్ రాళ్లను తెప్పించి... శిల్పులతో చెక్కించి మేడారంలో ప్రతిష్ఠించారు. 46 పిల్లర్లతో ఏర్పాటు చేసిన ఈ ప్రాకారం- మధ్య ఎనిమిది స్వాగత తోరణాలతో పాటు వెలుపల మరో ప్రధాన స్వాగత తోరణం భక్తులను ఆకట్టుకోనుంది. ఆ శిలలపైన ఆదివాసీ సంస్కృతి, జీవనశైలి, కోయ వంశీకుల గురించి తెలియజేసే ఏడువేలకు పైగా బొమ్మలకు ప్రాణం పోయడం గమనార్హం. ఈ జాతరను నిర్వహించడం వెనుక ఓ కథ ప్రాచుర్యంలో ఉంది.

## స్థలపురాణం

తాళపత్ర గ్రంథాలూ, సంప్రదాయ పండగల ఆధారంగా జరిపిన అధ్యయనం ప్రకారం... గొట్టుగా పిలిచే కోయల వంశం బేరంబోయిన రాజు నుంచి ఆరంభమైందని చెబుతారు. పూర్వం ఈ ప్రాంతాన్ని పాలించిన మేడరాజు అడవికి వెళ్లినప్పుడు ఓ పసిపాప కనిపించింది. ఆ పాప చుట్టూ పులులూ సింహాలూ తోకాడిస్తూ తిరుగుతున్నాయట.

అది చూసి అబ్బురపడిన మేడరాజు ఆ పాపను తీసుకొచ్చి సమ్మక్క అని నామకరణం చేసి, తన కుమార్తె నాగులమ్మతో కలిసి పెంచి పెద్దచేశాడు. వారికి పెళ్లీడు వచ్చాక - ఇద్దరినీ పగిడిద్దరాజుకు ఇచ్చి వివాహం చేశాడు. సమ్మక్క- సారలమ్మకు జన్మనివ్వగా, నాగులమ్మకు జంపన్న, ముయన్న కలిగారు. కొన్నాళ్లకు కాకతీయ పాలకుడు ప్రతాపరుద్రుడు- పగిడిద్దరాజు పాలిస్తున్న పొలవాసపైన దండెత్తడంతో సారలమ్మ, ఇతర కుటుంబ సభ్యులూ యుద్ధానికి బయల్దేరారు. ఆ పోరులో సారలమ్మ దంపతులూ, నాగులమ్మా మరణించడంతో జంపన్న సంపెంగ వాగులో దూకి ఆత్మత్యాగం చేసుకున్నాడు. ఇది తెలిసి, సమ్మక్క యుద్ధభూమికి వెళ్లి, కాకతీయుల మీద వీరోచితంగా పోరాడిందట. ఆ పోరులో తీవ్రంగా గాయపడిన సమ్మక్క రక్తపుధారలతో యుద్ధభూమి నుంచి నిష్క్రమించి, చిలకలగుట్ట వైపు వెళ్తూ మార్గమధ్యంలో అదృశ్యమైపోయిందట. సమ్మక్కను వెతుకుతూ వెళ్లిన అనుచరులకు ఓ పుట్టదగ్గర పసుపు-కుంకుమలు ఉన్న భరిణె కనిపించిందట. దాంతో ఆ భరిణెనే సమ్మక్కగా, అమ్మవారి స్వరూపంగా భావించి పూజించడం మొదలుపెట్టారు. సమ్మక్క ధైర్యసాహసాలనూ గొప్పతనాన్నీ గ్రహించిన ప్రతాపరుద్రుడు- ప్రతి రెండేళ్లకోసారి మాఘశుద్ధ పౌర్ణమినాడు జాతరను నిర్వహించాల్సిందిగా ఆదేశించాడు. అలా సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర ఆరంభమైందని చారిత్రక ఆధారాలు పేర్కొంటున్నాయి.



## కోట్లమంది భక్తులతో...

తెలంగాణ కుంభమేళాగా ప్రసిద్ధి పొందిన సమ్మక్క-సారలమ్మ జాతర ఈ సంవత్సరం జనవరి 28 నుంచి 31 వరకూ జరగనుంది. మొదటిరోజు సారలమ్మ ప్రతిరూపమైన కుంకుమ భరిణెను కన్నెపల్లి గ్రామం నుంచి మేడారం గద్దెల దగ్గరకు తీసుకురావడంతో జాతర అధికారికంగా ప్రారంభమవుతుంది. రెండోరోజు సమ్మక్కను (అమ్మవారి ప్రతిరూపమైన కుంకుమ భరిణెను) చిలకలగుట్టలోని అటవీప్రాంతంలో ఉండే ఆలయం నుంచి గద్దెపైకి తీసుకొస్తారు. ఇది జాతరలో అత్యంత ముఖ్యమైన ఘట్టం. మూడోరోజున పూజా కార్యక్రమాల అనంతరం భక్తులు సమ్మక్క-సారలమ్మను దర్శించుకుని బంగారంగా పిలిచే బెల్లాన్ని తమ శక్తికొద్దీ మొక్కుల రూపంలో చెల్లించుకుంటారు. చివరి రోజున సమ్మక్క-సారలమ్మలు వనప్రవేశం చేసి అడవిలోని ఆలయానికి వెళ్లడంతో జాతర ముగుస్తుంది.

## ఎలా చేరుకోవచ్చు

సమ్మక్క- సారలమ్మ జాతరకు దగ్గరి రైల్వేస్టేషన్ వరంగల్. అక్కడినుంచి వంద కిలోమీటర్లలోపే ఉన్న మేడారానికి చేరుకునేందుకు బస్సులూ ప్రైవేటు వాహనాలూ అందుబాటులో ఉంటాయి.

*– ఆర్.వెంకటేశ్వర్లు, ఈనాడు, వరంగల్*





# పరిశోధన



## ఎముకల కోసం... ఎక్సర్‌సైజ్ పిల్!

యాభైఏళ్లు పైబడ్డాక ఆడవాళ్లలో అయితే ప్రతి ముగ్గురిలో ఒకరూ, మగవాళ్లలో ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరూ ఎముకలు గుల్లబారిపోయి, విరిగిపోయే సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి సమస్యలున్నవాళ్లు పూర్తిగా మంచానికే పరిమితమై ఇతరులపైన ఆధారపడుతున్నారు. వాస్తవానికి చిన్నపాటి వ్యాయామాలు చేస్తే ఎముకలు తిరిగి బలం పుంజుకోవడానికి ఆస్కారం ఉన్నా, అదీ చేయలేని పరిస్థితి చాలామందిది. ఈ సమస్యకు పరిష్కారంగా పైజో-1 అనే ప్రొటీన్‌ని కనిపెట్టారు హాంకాంగ్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ఈ ప్రొటీన్ మన శరీరంలో ఒక ఎక్సర్‌సైజ్ సెన్సర్‌లా పనిచేస్తుంది. అంటే మనం వ్యాయామాలు చేసినప్పుడు విడుదలైన శక్తిని గ్రహించి దాన్ని కాల్షియం కణాలుగా మార్చి ఎముకలని బలంగా ఉంచుతుంది. వ్యాయామాలు చేయలేని వారికోసం పైజో-1ని కృత్రిమంగా తయారుచేసి వ్యాయామాలు చేసిన పరిస్థితులు కల్పించి ఎముకలని తిరిగి దృఢంగా చేస్తారన్నమాట. మంచానికే పరిమితం అయిన ఎంతోమందికి ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ పిల్ వరంగా మారనుందట.

## క్యావిటీస్‌ని అడ్డుకోవచ్చిక...



కేకులూ, చాక్లెట్లూ ఇష్టపడని పిల్లలుంటారా? వాటిని తింటే పళ్లు పాడవుతాయని చెప్పినా వినరు. ఇక, పెద్దవాళ్ల సంగతి సరేసరి, మంచిది కాదని తెలిసినా తీపిపైన ఇష్టంతో తినేస్తుంటారు. అయితే, ఈ తీపి పదార్థాల్లోని చక్కెర్లు నోటిలోని కొన్ని రకాల బ్యాక్టీరియాలకి ఆహారంగా మారి పంటిపైన పొర(బయో ఫిల్మ్) ఏర్పడటానికి కారణం అవుతాయి. ఈ పొర పంటిపైన రక్షణగా ఉండే ఎనామిల్‌ని క్రమంగా తినేసి దంతాల్లో రంధ్రాలని ఏర్పరుస్తుంది. అసలు ఈ బయోఫిల్మ్‌నే ఏర్పడకుండా చేసి, క్యావిటీస్‌ని నివారించే ఆర్జినైన్ అనే అమినోయాసిడ్‌ని గుర్తించారు డెన్మార్క్‌కి చెందిన ఆర్హస్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. ఈ ఆర్జినైన్ నోట్లోని లాలాజలంలో చేరి దంతాలపైన బయోఫిల్మ్‌ని ఏర్పడకుండా చేస్తుందట. అందుకే ఈ యాసిడ్‌తో టూత్‌పేస్ట్ లేదా మౌత్‌వాష్‌ని తయారుచేసి క్యావిటీస్‌ని నివారించవచ్చు అంటున్నారు శాస్త్రవేత్తలు. అలాగే, ఆర్జినైన్‌ని సెనగలు, సోయాబీన్స్, చికెన్, పాలు, చీజ్, పెరుగు వంటివాటి నుంచి కూడా కొంతవరకూ సహజసిద్ధంగా పొందవచ్చట.

## వినికిడి సమస్యని నిర్లక్ష్యం చేస్తే...

పెద్ద వయసులో మతిమరుపు రావడం సహజమేగా అనుకుంటాం. కానీ ఈ అభిప్రాయంలో పూర్తిగా నిజం లేదట. డెమెన్షియా, అల్జీమర్స్ వంటి మతిమరుపు సమస్యలు రావడానికీ మనలోని నిర్లక్ష్య ధోరణికీ సంబంధం ఉందని అమెరికాలోని జాన్స్ హాప్కిన్స్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు తేల్చారు. ఇంతకీ ఆ నిర్లక్ష్యం ఏంటంటే, మనలో చాలామంది యాభైల్లో వినికిడి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు వాటిని పట్టించుకోవడం లేదట. శాస్త్రవేత్తలు 66 ఏళ్ల నుంచి 90 ఏళ్ల మధ్య ఉన్న మూడువేల మందిని ఎనిమిదేళ్లపాటు పరిశోధించి ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించారు. యాభైల్లో వినికిడి సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు వాటిని చాలామంది అనేక కారణాలతో నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారట. చెవిటి మెషిన్ పెట్టుకుంటే నలుగురిలో నవ్వుల పాలవుతామని భయపడతారట. అలాగే చెవుడు వల్ల ఏర్పడే ఒంటరితనం, ఆందోళనలవల్ల కూడా మెదడులో కొన్ని మార్పులు ఏర్పడతాయట. ఆ నిర్లక్ష్యమే 32 శాతం మందిలో డెమెన్షియా రావడానికి కారణం అవుతోందని తేలింది. అదేకనుక వినికిడి సమస్యలని ముందే గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే అల్జీమర్స్‌ని 32 శాతం తగ్గించుకోవచ్చని చెబుతున్నారు.

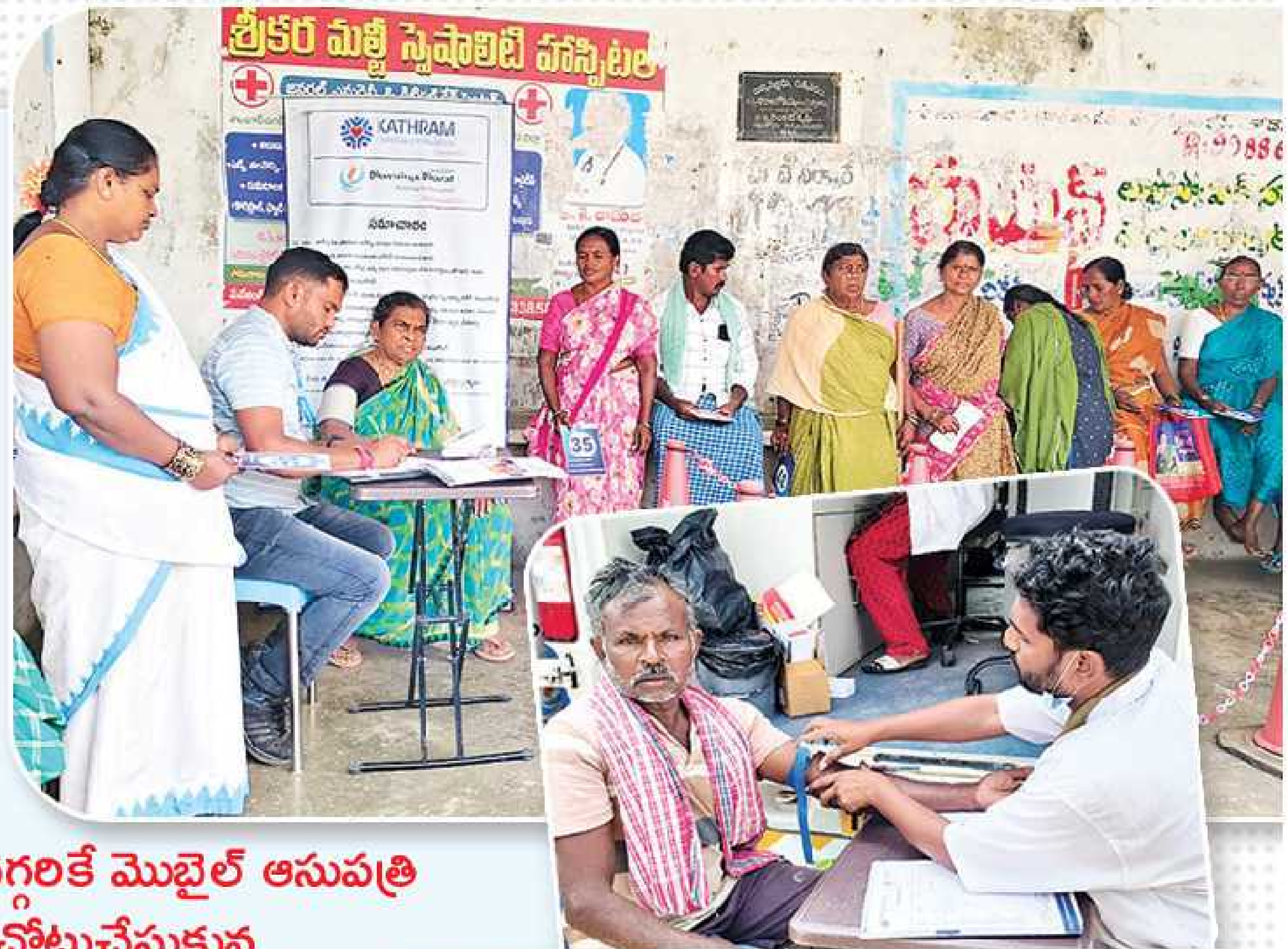


## బెడ్‌రూమ్ వేడిగా ఉంటే...



రాత్రిపూట బెడ్‌రూమ్‌లో ఉండే ఉష్ణోగ్రతలకీ, పెద్దవాళ్లలో వచ్చే గుండెజబ్బులకీ దగ్గర సంబంధం ఉందని అంటున్నారు ఆస్ట్రేలియాలోని గ్రిఫిత్ యూనివర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. 60 ఏళ్లు దాటిన పెద్దవాళ్లు నిద్రించే పడకగది ఉష్ణోగ్రత 25 సెల్సియస్ డిగ్రీలకంటే తక్కువగా ఉంటేనే మంచిదనీ, లేకపోతే గుండెపైన భారం పెరిగి తీవ్రమైన గుండెజబ్బులు రావడానికి ఆస్కారం ఉందనీ వీరి పరిశోధనలో తేలింది. ఇందుకోసం 65 ఏళ్లు పైబడిన కొంతమంది పెద్దవాళ్లని ఎంపిక చేసుకుని వాళ్లకి ఫిట్‌నెస్ ట్రాకర్లని అమర్చి... వారివారి గది ఉష్ణోగ్రతల ఆధారంగా గుండె పనితీరు ఎలా ఉందో గమనించారు. 25 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటేపైబడిన గదుల్లో నిద్రించేవారిలో, గుండెపైన భారం ఎక్కువగా కనిపించింది. ఎందుకంటే గదిలో వేడి పెరిగేకొద్దీ శరీరంలో వేడి పెరుగుతూ వస్తుంది. ఆ సమయంలో చర్మాన్ని చల్లబరచడం కోసం గుండె ఎక్కువగా శ్రమించి రక్తాన్ని సరఫరా చేస్తూ ఉండటమే ఇందుకు కారణమని శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఇక గది ఉష్ణోగ్రత పెరిగేకొద్దీ గుండెపైన భారం రెట్టింపు అవుతుందట. అదే 25 డిగ్రీల కంటే తక్కువ ఉన్నప్పుడు గుండెపైన ఏ భారమూ లేకపోవడం కూడా గుర్తించారు. అందుకే పెద్దవాళ్లు ఉండే గదులు గాలి ప్రసరించే విధంగానూ మరీ వేడిగా, మరీ చల్లగా కాకుండానూ ఉండాలని శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు.

మంచానికే పరిమితమైన రామ్‌సింగ్- బీపీ, షుగర్‌లతోపాటు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. డాక్టర్ దగ్గరికి తీసుకెళ్లడానికి ఎవరూ లేరు. పదేళ్ల హర్షిత్- తీవ్రమైన దద్దుర్లూ, దురదతో బాధపడుతూ... స్నేహితులతో కలిసి తిరగలేక బడి మానేశాడు. సునీత- ఇద్దరు పిల్లలతో ఒంటరిగా బతుకుపోరాటం చేస్తోంది. దీనికి ఆమె అనారోగ్యమూ తోడవడంతో పరిస్థితి మరింత దారుణంగా మారింది. ఇలా వీళ్లే కాదు... సరైన వైద్యం అందకా, ఆసుపత్రికి వెళ్లలేకా ఎంతోమంది చెప్పరాని అవస్థలు పడ్డారు. కానీ అది గతం. ప్రస్తుతం వాళ్ల ఇబ్బందులన్నింటికీ పరిష్కారం చూపిస్తూ, ఇంటి దగ్గరికే మొబైల్ ఆసుపత్రి వచ్చింది. సూర్యాపేట జిల్లా లోని 40 గ్రామాల్లో చోటుచేసుకున్న ఈ మార్పు అసలు ఎలా సాధ్యం అయింది?








శ్రీకాంత్

# చక్రాల ఆసుపత్రి... ఊరూరా తిరుగుతోంది!

జ్వరంతో లేవలేని స్థితిలో ఉన్నా సరే, పల్లెటూళ్లలో పనికి వెళ్లిపోతారు. నెలల తరబడి ఏదైనా జబ్బుతో బాధపడుతున్నా అదే తగ్గిపోతుంది అనుకుంటూ కాలం వెళ్లదీస్తారు. కానీ ఒక్కోసారి ఆ నిర్లక్ష్యమే ప్రాణాల మీదకు తెస్తుంది. అలా రోగాన్ని పట్టించుకోకపోవడానికి అవగాహన లేకపోవడమూ, ఆసుపత్రి దూరంగా ఉండటమూ, పేదరికమూ... ఇలా ఎన్నో కారణాలు కావొచ్చు. కానీ సూర్యాపేట జిల్లా అనంతగిరి, చిలుకూరు, నడిగూడెం, కోదాడ మండలాల్లోని గ్రామాల ప్రజలకు మాత్రం ఆ సమస్య లేదు. ఎందుకంటే... ఇంటికే వచ్చి ఉచితంగా వైద్యం చేసే మొబైల్ ఆసుపత్రి రోజూ ఊళ్లో తిరుగుతూనే ఉంటుంది. బెడ్, రక్తపరీక్షలు చేయడానికి చిన్న ల్యాబ్ సెటప్, మందులతో ఉండే ఈ మొబైల్ ఆసుపత్రిలో డాక్టర్‌తోపాటు నలుగురు సిబ్బంది కూడా ఉంటారు. ప్రణాళిక ప్రకారం పొద్దున్నుంచి సాయంత్రం వరకూ రోజూ రెండు ఊళ్లకు వెళుతుంది. అప్పటికప్పుడు బీపీ, షుగర్‌లతో పాటు దాదాపు 64 వైద్య పరీక్షలు చేసి, మందుల్ని కూడా ఇస్తుంది. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి అవసరమైన చికిత్సల కోసం పెద్ద ఆసుపత్రులకీ పంపిస్తుంది. ప్రతి మూడు నెలలకోసారి ఎముకలూ- దంతాలూ- కంటి సమస్యలున్న వారికోసం స్పెషల్ వైద్యసేవల్నీ అందిస్తుంది. గత ఏడాది జూన్ నుంచీ ఈ సేవల్ని నిరంతరం కొనసాగిస్తూనే ఉంది. గంటల తరబడి ఆసుపత్రుల్లో వేచి ఉండాల్సిన పనిలేకుండా, ఎంతోమందికి ఉచితంగా వైద్యాన్ని అందిస్తున్న ఈ మొబైల్ ఆసుపత్రి వెనకున్న ఆపన్నహస్తం అనంతగిరి మండలంలోని కిష్టాపురానికి చెందిన 35 ఏళ్ల శ్రీకాంత్‌దే. చిన్నవయసులోనే సమాజ శ్రేయస్సు కోసం ఇంతలా తపన పడుతున్న ఈ అబ్బాయికి అసలీ ఆలోచన ఎలా వచ్చిందీ అంటే... లక్షల రూపాయల్ని సేవ కోసం కేటాయిస్తున్న శ్రీకాంత్ పుట్టుకతో శ్రీమంతుడేమీ కాదు. కటిక పేదరికాన్ని అనుభవించి ఎలాగైనా ఓ మంచి స్థాయికి రావాలన్న లక్ష్యంతో ఎదిగిన వ్యక్తి. వ్యవసాయ కుటుంబంలో పుట్టిన శ్రీకాంత్‌కి ఇద్దరు అక్కలు. నాన్న శివాజీ ఆరోగ్యం సహకరించకపోవడంతో కుటుంబ భారం అంతా అమ్మ నిర్మల మీదే పడింది. ముగ్గురు పిల్లల్ని సాకడానికి ఇంటింటికీ వెళ్లి పాలు అమ్మడం మొదలు ఎన్నో పనులూ చేసేదామె. అమ్మ కష్టాన్ని కళ్లారా చూసిన శ్రీకాంత్- పేదరికం నుంచి బయటపడాలన్నా, తన కుటుంబ స్థితి పూర్తిగా మారాలన్నా చదువు ఒక్కటే పరిష్కారం అని బలంగా నమ్మాడు. ఎన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందులు వచ్చినా చదువు మీదనే దృష్టిపెట్టాడు. బీటెక్ పూర్తి చేశాక పైచదువులకు అమెరికా వెళ్లాలనుకున్నాడు. ఆర్థిక పరిస్థితి అంతంత మాత్రమే అయిన శ్రీకాంత్‌కి అది చాలా పెద్ద విషయం. కానీ ఎలాగైనా ఓ మంచి ఉద్యోగంలో స్థిరపడాలని అమెరికాకి వెళ్లాడు. అందుకు తన తల్లి నగలు అమ్మేయాల్సి వచ్చింది, బ్యాంకుల్లో లోన్లు కూడా తీసుకున్నాడు. స్తోమతకు మించి వేసిన ఆ ఒక్క అడుగు శ్రీకాంత్ జీవితాన్నే మార్చేసింది. 2014లో మాస్టర్స్ పూర్తిచేసి, ఓ మంచి కంపెనీలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఉద్యోగం తెచ్చుకున్నాడు. కష్టాలూ, పేదరికం తెచ్చి పెట్టిన ఈ విజయమే- ఆ తర్వాత శ్రీకాంత్ ఆలోచనలను సేవా బాట పట్టించింది.

## ఊరి కోసం...

పుట్టిన ఊరికి తనవంతుగా సాయం చేయాలనుకున్న శ్రీకాంత్- 'కత్రం ఫౌండేషన్'ని ప్రారంభించాడు. అందరికీ వైద్యం, విద్య అందాలంటూ వాటిమీదనే దృష్టిపెట్టాడు. దీనికోసం గత ఏడాది రూ.45 లక్షలు ఖర్చుపెట్టి వ్యాన్‌లో మొబైల్ ఆసుపత్రికి శ్రీకారం చుట్టాడు. నెలకు ఆరు లక్షల రూపాయలకుపైగా వెచ్చిస్తూ, దాదాపు 40 గ్రామాల ప్రజలకు వైద్యం అందిస్తున్నాడు. ఇంకా పేద విద్యార్థులకు అండగా నిలుస్తూ ఆర్థిక సాయం చేస్తున్నాడు. ఇప్పటివరకూ 30 మంది విద్యార్థులకు 15 లక్షల రూపాయల వరకూ ఫీజులు కట్టాడు. 'చిన్న సాయం కూడా జీవితంలో పెద్ద మార్పు తెస్తుంది' అంటూ తన సేవాకార్యక్రమాల్ని మరిన్ని గ్రామాలకు చేరువ చేసే పనిలో ఉన్నాడు.

డబ్బు సంపాదించడంలో కాదు, దాన్ని సరైన మార్గంలో ఖర్చుపెట్టడంలోనే అసలైన ఆనందం ఉందని చెప్పే శ్రీకాంత్ జీవితం... అందరికీ స్ఫూర్తిపాఠమే!

– బొల్లం శేఖర్, ఈనాడు, సూర్యాపేట



హ్యాండ్‌బ్యాగు వేసుకున్న డ్రెస్సుకు తగ్గ రంగుల్లోకి మారిపోతే... చేతిలో పట్టుకున్న పర్సు కూడా ఓ అందాల ఆభరణంలా కనిపిస్తే... మనతో ఉండే బ్యాగు స్మార్ట్ ఫీచర్లతో ఉపయోగపడితే... కచ్చితంగా అది ఫ్యాషన్ అద్భుతమే! మరెందుకాలస్యం 'వావ్' అనిపించే ఈ సరికొత్త హ్యాండ్‌బ్యాగుల మీద మీరూ ఓ లుక్కేయండి!

# బ్యాగు మేళా!



## డ్రెస్సును బట్టి ప్రింట్ మారుతుంది!



పింక్ డ్రెస్సుకి బ్లూ కలర్ బ్యాగు ఏం బాగుంటుందీ... ఆకుపచ్చ చీర కట్టుకుని పసుపు రంగు హ్యాండ్‌బ్యాగుని ఎలా పట్టుకోవాలీ... అంటూ మ్యాచింగ్ మేనియాతో చాలామంది అమ్మాయిలు- రకరకాల యాక్సెసరీస్‌తోపాటు బ్యాగులూ బోలెడన్ని కొనేస్తుంటారు. కొందరైతే ఎక్కడికి వెళ్లినా హ్యాండ్‌బ్యాగుల కలెక్షన్ మీదనే దృష్టిపెడుతుంటారు. కానీ మీకు తెలుసా... ఇప్పుడా అవసరమే లేదు. ఎందుకంటే స్మార్ట్ టెక్నాలజీతో వచ్చిన సరికొత్త హ్యాండ్‌బ్యాగు అన్నిరకాల డ్రెస్సులకూ మ్యాచ్ అయిపోతుంది. 'ప్యూటీ ఇన్ఫినిటీ స్మార్ట్ హ్యాండ్ బ్యాగ్' పేరుతో ఈ ఏడాదే మార్కెట్లోకి వచ్చింది ఇది. ఫ్రాన్స్‌కు చెందిన రిచర్డ్ ప్యూటీ దీన్ని తయారుచేశారు. ఈ బ్యాగు మీద ఓ పల్చని ఎల్ఈడీ తెర ఉంటుంది. మొబైల్ యాప్ ద్వారా దాన్ని కనెక్ట్ చేసుకుంటే- తెలుపు, నలుపు, గులాబీ, ఊదా, పీచ్... ఇలా తీరొక్క రంగుల్నే కాదు, అచ్చంగా మన డ్రెస్సు మీదున్న పూలూ, ఆకులూ, గీతలూ, చుక్కల్లాంటి అన్ని రకాల డిజైన్స్‌ను కూడా దాని మీద డిస్‌ప్లే చేసుకోవచ్చు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, మనం వేసుకున్న దుస్తుల ప్రింట్‌నే ఆ బ్యాగు మీదకూ తెచ్చేసుకోవచ్చు. కావాలంటే నచ్చిన ఫొటోల్నీ ప్రత్యక్షం చేయొచ్చు. బ్యాటరీలతో పనిచేసే ఈ స్మార్ట్ బ్యాగుకు వైర్‌లెస్ ఛార్జర్ ఆప్షన్ కూడా ఉంది. మన రూపాయల్లో దీని ధర దాదాపు ఏడున్నర లక్షలు. టెక్నాలజీ తీసుకొచ్చిన ఈ నయా హ్యాండ్ బ్యాగు- ఫ్యాషన్ ప్రేమికులు ఎవరికైనా నచ్చకుండా ఉంటుందా?





## ఆభరణాల బ్యాగులు ఇవి!



నలుగురు ఆడవాళ్లు ఫంక్షన్లో ఓ చోట కూర్చుంటే- 'చీర బాగుంది ఎక్కడ కొన్నావ్?... అరె, ఈ నెక్లెస్ డిజైన్ కొత్తగా ఉందే...' అంటూ చీరలూ, నగల గురించే మాట్లాడుకుంటారు. కానీ అదే కోవలో ముందు ముందు హ్యాండ్‌బ్యాగుల ముచ్చట్లు కూడా చెప్పుకుంటారేమో! ఎందుకంటే... ఈమధ్య సరికొత్తగా వచ్చిన జ్యువెలరీ హ్యాండ్ బ్యాగులు ఆకట్టుకుంటున్నాయి. పచ్చలూ, కెంపులూ, ముత్యాలూ పొదిగిన అందమైన పెండెంట్లనీ, చిన్న చిన్న నగల్నీ వీటిపైన అతికిస్తున్నారు. క్లచ్, పోట్లీ, టోటే... ఇలా అన్నిరకాల బ్యాగులూ ఈ ఆభరణాల సోయగాలతో మెరిసిపోతున్నాయి. ట్రెడిషనల్ దుస్తులకు సరిపోయేలా టెంపుల్ థీమ్ జ్యువెలరీ లుక్కు పెండెంట్ల బ్యాగులుంటే- ట్రెండీవేర్‌కు నప్పేలా ఫ్లోరల్ థీమ్ బిళ్లల పర్సులూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. అంతేకాదు... నగల్లాగే ఈ బ్యాగుల్నీ ఆర్డర్ ఇచ్చి, ప్రత్యేకంగా చేయించుకోవచ్చు కూడా!



## హ్యాండ్‌బ్యాగే రక్షణ ఇస్తే...!

ఒక్కోసారి బయటకు వెళ్లినవాళ్ల ఫోన్ స్విచ్ఆఫ్ అయితే... ఎక్కడున్నారో తెలియక ఇంట్లో వాళ్లు టెన్షన్ పడిపోతుంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో అతివల్ని అంటిపెట్టుకుని ఉండే హ్యాండ్‌బ్యాగే వాళ్లజాడను చెబితే ఎంత బాగుంటుందో కదా! ఆ వెసులుబాటుతోనే వచ్చింది 'జీపీఎస్ ట్రాకర్ హ్యాండ్‌బ్యాగ్'. యాప్ ద్వారా కనెక్ట్ చేసుకుంటే- మ్యాప్‌తో వాళ్ల సమాచారం అప్‌డేట్ చేస్తూనే ఉంటుంది. కొన్నింట్లో ఎస్ఓఎస్ బటన్ ఆప్షన్ కూడా వస్తుంది. అత్యవసర సమయాల్లో మెసేజ్ కూడా పంపిస్తుంది. యాంటీథెఫ్ట్ స్మార్ట్ బ్యాగుల్లోనైతే ఫింగర్ ప్రింట్ ఫీచర్ ఉంటుంది. మనకు తెలియకుండా ఎవరైనా బ్యాగు తెరిచే ప్రయత్నం చేస్తే అలారం కూడా మోగుతుంది. ఇంకా మ్యూజిక్ వినిపించే బ్లూటూత్ స్పీకర్‌తో ఉన్న హ్యాండ్‌బ్యాగులూ మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్నాయి. చీకట్లో జిప్ తెరిస్తే లైట్ వచ్చే బ్యాగులూ దొరుకుతున్నాయి. బ్యాగుల్లోని ఈ స్మార్ట్ ఫీచర్లన్నీ ఈతరం అమ్మాయిలకెంతో ఉపయోగపడతాయనే చెప్పొచ్చు!





**కుటుంబ గొడవలూ, ఆర్థిక ఇబ్బందులూ, ఆఫీసు ఒత్తిళ్లూ, కోర్టు వ్యాజ్యాలూ... అప్పటి వరకూ లక్ష సమస్యలు ఉండొచ్చు గాక. ఒక్కసారి, అనారోగ్యం దాడి చేసిందా... మిగిలినవన్నీ పక్కకెళ్లి పోతాయి. ఆ ఒక్కటే అతిపెద్ద సంక్షోభం అవుతుంది. కాబట్టి, ఆరోగ్యం జాగ్రత్త! ఆరోగ్యానికి ఆధారమైన జీవక్రియ జాగ్రత్త!**

## ముందస్తు హెచ్చరిక...

# మెటబాలిక్ సింద్రోమ్!



**కొం**దరంతే! రోజూ పోషకాహారం తీసుకున్నా, బలహీనంగా కనిపిస్తారు. వయసు మీరకున్నా, వృద్ధాప్యం బారినపడినట్టు అనిపిస్తారు. ముప్పూటలా మందులు వాడుతున్నా, వ్యాధులు వేధిస్తూనే ఉంటాయి. పట్టుబట్టి భోజనం తగ్గించుకున్నా, పొట్ట తన్నుకొస్తూనే ఉంటుంది. ఇవన్నీ జీవక్రియ లోపాలకు సంకేతాలే. మనం తినే ఆహారం నుంచి శరీరం తన అవసరాలకు సరిపడా సత్తువను సమకూర్చుకునే ప్రక్రియే 'జీవక్రియ'. ఇంగ్లిష్‌లో దీన్ని 'మెటబాలిజం' అంటారు. కొన్నిసార్లు, శరీరం ఇంధనాన్ని శక్తిగా మార్చుకోవడంలో విఫలం అవుతుంది. మార్చుకున్నా పెద్దగా సద్వినియోగం చేసుకోలేదు కూడా. ఆ వైఫల్యమే 'మెటబాలిక్ సింద్రోమ్'. మనిషి జీవితమంతా జీవక్రియ చుట్టే తిరుగుతుంది. ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియ శరీరాన్ని దుర్భేద్యమైన కోటలా మారుస్తుంది. ఆ బలంతో, చిన్నాచితకా లోపాలుంటే తనకు తానే మరమ్మతులు చేసుకుంటుంది. ఏ హానికరమైన వ్యాధులో దాడి చేస్తే బలంగా ప్రతిఘటిస్తుంది. ఒంట్లోని వ్యర్థాలను శుభ్రంగా వదిలించుకుంటుంది. కానీ, రకరకాల కారణాలతో ప్రతి ముగ్గురు వయోజనుల్లోనూ ఇద్దరిలో జీవక్రియ మందగిస్తోంది. అలా అని, ఇదేం రుగ్మత కాదు, ఏదో ఒకరోజు ప్రాణాంతకమైన రోగాలు చుట్టుముడతాయనే ఒకటో నంబరు ప్రమాద హెచ్చరిక మాత్రమే.

మితిమీరిన పొట్ట, పెరిగిపోతున్న బరువు, హద్దులు దాటుతున్న రక్తపోటు, పేరుకుపోతున్న ట్రైగ్లిజరైడ్లూ చెడు కొలెస్ట్రాల్, కాలేయం చుట్టూతా లోపలా పోగైన హానికరమైన కొవ్వు, మోతాదుకు మించిన చక్కెర - దారితప్పుతున్న జీవక్రియకు ప్రధాన సంకేతాలు. ఇందులో ఏ మూడు సమస్యలున్నా, ఇప్పటికే మెటబాలిజం దారితప్పినట్టే. రాత్రంతా పడుకున్నా మరుసటి రోజు అలసటగా అనిపించడం, నిద్రలో ఒకటే గురక, రెండుమూడు నెలల క్రితం కొన్న ప్యాంట్లు సైతం పొట్ట ప్రాంతంలో అసౌకర్యంగా అనిపించడం, మెడ చుట్టూతా చంకల దగ్గరా నల్లని చారలు ఏర్పడటం, అక్కడక్కడా పులిపిర్ల లాంటి బుడిపెలు రావడం... ఇవన్నీ జీవక్రియ లోపాలకు ఆనవాళ్లే. ఏదో ఓ దీర్ఘకాలిక రుగ్మత తాలూకు లక్షణాలు బయటపడిపోయి, మనం భయంభయంగా డాక్టర్‌ను సంప్రదించడానికి చాలా ముందే... శరీరం నుంచి ఇలాంటి ప్రమాద సూచనలు వెలువడతాయి. మనం అర్థం చేసుకోవాలంతే!

### ఒక సమస్య... అనేక కోణాలు

ఒక రుగ్మతకు ఒకే కారణమంటూ ఉండదు. అనేక వైఫల్యాల ప్రభావం ఆ రూపంలో బయటపడుతుందంతే. పోషకాల లోపం, అపసవ్య జీవనశైలి, నిద్రలేమి, తీవ్రమైన ఒత్తిడి... అందులో కొన్ని కావచ్చు. ఊబకాయం, మధుమేహం, గుండె జబ్బులు, ఫ్యాటీలివర్, పునరుత్పత్తి సమస్యలు... వేరువేరు వ్యాధులు కానేకావు. జీవక్రియ లోపాలకు భిన్న కోణాలు మాత్రమే. గుండె జబ్బు గుండెనే ఇబ్బంది పెట్టదు. కాలేయ సమస్య కాలేయానికే పరిమితం కాదు. మధుమేహం ఇన్సులిన్‌తోనే ముడిపడిన వ్యవహారం కాదు. మొత్తంగా, అదో గొలుసుకట్టు వ్యవహారం. అందులో తొలి లంకె... కణాలవాపు ప్రక్రియ, ఆ తర్వాత ఇన్సులిన్ నిరోధకత. ఇన్సులిన్... క్లోమగ్రంధిలో ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఒంట్లోని కణకణాలకూ గ్లూకోజ్‌ను చేరవేయడంలో సాయపడుతుంది. కొన్నిసార్లు, జీవక్రియ లోపాల వల్ల ఆయా కణాలు ఇన్సులిన్‌కు స్పందించడం మానేస్తాయి. ఆ సంగతి తెలియని క్లోమగ్రంధి... సమస్యను సరిదిద్దాలనే ఆత్రుతకొద్దీ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. ఆ అదనపు ఇన్సులిన్... ప్రతి కణాన్నీ చెడుగా ప్రభావితం చేస్తుంది. వివిధ భాగాల చాటున హానికరమైన కొవ్వును పేరుస్తుంది. ఆ కొవ్వు ధమనుల వరకూ విస్తరించడం వల్ల అధిక రక్తపోటు సమస్య మొదలవుతుంది. మరికొంత కాలం నిర్లిప్తంగా ఉంటే, గుండె జబ్బులకూ మూలం అవుతుంది. అంతేనా, ఇన్సులిన్ నిరోధకత కాలేయాన్ని కూడా కాల్చుకు తింటుంది. మరింత ముందుకెళ్లి కండరాల్నీ, మెదడునూ దెబ్బతీస్తుంది. మహిళల్లో పాలీసిస్టిక్ ఒవేరియన్ సింద్రోమ్‌కూ, పురుషుల్లో అంగస్తంభన సమస్యకూ ఇన్సులిన్ నిరోధకత కూడా ఓ కారణమని గుర్తించారు. ఆ దాడి ఇక్కడితో ఆగదు. నాడీ వ్యవస్థను అవస్థల పాలు చేసి... అల్జీమర్స్‌కు దారితీస్తుంది, ఛాతీ-ప్రొస్టేట్-పెద్దపేగు క్యాన్సర్లనూ అంటగడుతుంది. ఆ సంక్షోభ సమయంలోనూ జీవక్రియ మనిషి పక్షానే నిలబడుతుంది. గతంలోని లోపాలను

సరిచేసుకుని, తప్పును సరిదిద్దుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది. జీవక్రియ మెరుగుపడితే, కణాల వాపు తగ్గుతుంది. ఇన్సులిన్ నిరోధకత కూడా దారికి వచ్చేస్తుంది. అలా ఒక్కో సమస్యా క్రమంగా కనుమరుగైపోతుంది.



## చాపకింద నీరులా...

జీవక్రియ రుగ్మతల తీరే అంత! నొప్పి తెలియదు. గాయం ఉండదు. పైపైకి అంతా సవ్యంగానే ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది. కానీ, చాపకింద నీరులా వ్యాధి విస్తరిస్తుంది. ఆ తీవ్రత అనుభవంలోకి వచ్చేసరికి... జరగాల్సిన నష్టమంతా జరిగిపోయి ఉంటుంది. ఏదైనా సమస్య వచ్చినప్పుడు శరీరం, నమ్మకస్తుడైన సేవకుడిలా ఆలోచిస్తుంది. చిన్నాచితకా చికాకుల్ని యజమాని దృష్టికి తీసుకెళ్లడానికి ఇష్టపడదు. తానే పరిష్కరించాలని ఆరాటపడుతుంది. అందుకే, జీవక్రియ ఆరోగ్యం అదుపు తప్పుతున్న తొలిదశలో... ఆ చెడు ప్రభావాలు మన వరకూ రావు. కొన్నిసార్లు వైద్య పరీక్షలకు కూడా అందవు. ఆ కారణంతోనే, దాదాపు 57 శాతం మధుమేహ పీడితులకు, తమకు చక్కెర వ్యాధి ఉన్న సంగతే తెలియదు. పరిస్థితి చేయిదాటిపోయే వరకూ, పాంక్రియాస్ అదనపు ఇన్సులిన్‌ను విడుదల చేస్తూ... తెలివిగా సర్దుబాటు చేస్తుంది. హానికరమైన కొవ్వుల విషయంలో కూడా దాదాపుగా ఇలానే జరుగుతుంది. ఊబకాయం లేదనే ఒకే ఒక్క కారణంతో ఆరోగ్యాన్ని అశ్రద్ధ చేసేవారూ ఉంటారు. కానీ, చాలా సందర్భాల్లో చెడుకొవ్వు చర్మం వెనకాల కాకుండా, శరీర భాగాల చాటున దాక్కుని ఉంటుంది. దీనివల్ల, ఆ మనిషి బయటికి సన్నగా కరెంటు తీగలా కనిపిస్తున్నా ఊబకాయంతో ముడిపడిన ప్రమాదాలన్నీ పొంచి ఉంటాయి. ఈ లక్షణానికి అంతర్జాతీయ వైద్య ప్రపంచం 'ఏషియన్ ఇండియన్ పారడాక్స్' అని పేరు పెట్టింది. దీనికో చారిత్రక కారణమూ ఉంది. గత శతాబ్దాల్లో భారతదేశం తీవ్ర కరవు కాటకాలను అనుభవించింది. తాతముత్తాతల నుంచి వారసత్వంగా వచ్చిన జన్యువులు ఆ చేదు అనుభవాల్ని ఇంకా మరిచిపోలేదు. ఆ అభద్రత కొద్దీ... శరీరం కాలేయం, క్లోమం తదితర భాగాల్లో కొవ్వును దాచుకుంటుంది. గుప్పెడు గింజలైనా దొరకని రోజుల్లో దాన్ని శక్తిగా మార్చుకోవచ్చనే ముందుజాగ్రత్త చర్యలో భాగమే ఇదంతా. కానీ, తిండి ఓ సమస్యే కాని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ఆ నిల్వలు ఏమాత్రం ఉపయోగపడటం లేదు. పైపెచ్చు, జీవక్రియను దారుణంగా దెబ్బతీస్తున్నాయి.

## కష్టాల్లో కాలేయం

ఫ్యాటీలివర్ రుగ్మత కూడా జీవక్రియతో ముడిపడిన నిశ్శబ్ద సంక్షోభమే. మన జీవనశైలి తప్పిదాల కారణంగా... కాలేయం చుట్టూ, లోపలా కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. క్రమంగా కాలేయ కణాలు నిర్జీవం అయిపోతాయి. ఇంత జరుగుతున్నా, సమస్య తీవ్రత పెరిగే వరకూ ఏ లక్షణమూ బయటికి కనిపించదు. వైద్య పరీక్షలు చేయించుకునే సరికి... రోగం రెండో దశకో, మూడో దశకో చేరుకుని ఉంటుంది. అప్పటికి కూడా నిర్లక్ష్యం చేస్తే క్యాన్సర్‌గా పరిణమించే ఆస్కారం ఉంది. వైద్య నిపుణులు కాలేయాన్ని జీవక్రియకు 'కమాండ్ సెంటర్'గా అభివర్ణిస్తారు. కార్బోహైడ్రేట్లూ, కొవ్వులూ, ప్రొటీన్ ఇక్కడే ప్రాసెస్ అవుతాయి. అందుకే, ఫ్యాటీలివర్ కారణంగానో ఇంకో సమస్యతోనో కాలేయం మొరాయిస్తే... ఆ దెబ్బ ముందుగా జీవక్రియ మీదే పడుతుంది. మన శరీరంలో కాలేయం మొత్తం మూడొందల బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తుంది. అన్నీ కీలకమైనవే. మూత్రపిండానికి డయాలసిస్‌లా, ఊపిరితిత్తులకు వెంటిలేటర్‌లా... కాలేయానికి కూడా కృత్రిమమైన ప్రత్యామ్నాయం ఉంది. కాకపోతే, అదో ఖరీదైన వ్యవహారం. కాలేయం పాడైపోవడం అనేది జీవక్రియకు కోలుకోలేని దెబ్బ. అందుకే ఫ్యాటీలివర్‌ను 'మెటబాలిక్ డిస్‌ఫంక్షన్ అసోసియేటెడ్ స్టియాటాటిక్ లివర్ డిసీజ్ (ఎమ్ఏఎస్ఎల్‌డీ) అని పిలుస్తారు నిపుణులు. దాదాపు ఎనభైశాతం ఐటీ ఉద్యోగుల్లో ఈ సమస్య ఉన్నట్టు హైదరాబాద్ విశ్వవిద్యాలయం అధ్యయనంలో తేలింది. కాలేయానికి మధుమేహంతోనూ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉంది. ఈ భాగం నేరుగా రక్తంలోని గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది. మనం తిన్న ఆహారంలోని అదనపు గ్లూకోజ్‌ను గ్లైకోజిన్ రూపంలో నిల్వ చేసుకుని... అవసరమైనప్పుడు, అవసరమైనంత మేర విడుదల చేస్తూ... బ్లడ్ గ్లూకోజ్ నిష్పత్తిలో హెచ్చుతగ్గుల్ని నియంత్రిస్తుంది. ఆ వ్యవస్థ కనుక మొరాయిస్తే మధుమేహం బారిన పడటం ఖాయం. ఫ్యాటీలివర్ ఊబకాయంతోనూ ముడిపడి ఉంటుంది. ఒంటి బరువులో పదిశాతం వదిలించుకున్నా, కాలేయంలో తిష్టవేసిన కొవ్వులో నలభైశాతం వరకూ కరిగిపోతుంది. జీవక్రియకు జీవం నింపాలంటే కాలేయాన్ని రక్షించుకోవాల్సిందే.

## ఈ జాగ్రత్తలు మేలు...

మధుమేహం, గుండెపోటు, పక్షవాతం, క్యాన్సర్... మొదలైన మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ జబ్బుల వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా 70 శాతం మరణాలు నమోదు అవుతున్నాయి. జీవక్రియ సర్దుబాట్లతో ఆ నష్టాన్ని చాలా వరకూ నివారించుకోవచ్చు.

**నిద్ర- ఒత్తిడి:** కంటి నిండా నిద్ర కరవైతే, శరీరం అసౌకర్యానికి గురవుతుంది. తీవ్ర

### అయితే జాగ్రత్త!

కొందరి శరీరాలు మహా చురుగ్గా ఉంటాయి. చిన్నాచితకా సమస్యలు కూడా ఎదురుకావు. మరి కొందరేమో ఆసుపత్రిపాలు కావడానికే పుట్టినట్టు ఉంటారు. దీనికి కారణం 'మెటబాలిక్ రేట్'లో తేడా. ఆ శక్తి మనిషిని బట్టి మారిపోతూ ఉంటుంది. జీవక్రియ మందగమనానికి అనేక కారణాలు...

**వ్యసనాలు:** మద్యపానం, ధూమపానం తదితర చెడు అలవాట్ల వలలో చిక్కుకుపోవడం.

**కుటుంబ చరిత్ర:** ఊబకాయం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మొదలైన రుగ్మతలు వంశపారంపర్యంగా వేధిస్తూ ఉండటం.

**ఒత్తిడి:** కొన్నిరకాల కొలువుల్లో ఒత్తిడి ఎక్కువ. వేళాపాళా ఉండదు. సమయానికి తినే అవకాశమూ లేకపోవచ్చు. ఇలాంటి ఉద్యోగాలు జీవక్రియను దెబ్బతీస్తాయి.

**వయసు:** నాలుగు పదుల తర్వాత, జీవక్రియ సహజంగానే మందగిస్తుంది. మన దేశంలో పాతికేళ్లు దాటిన వారిలో 80 శాతం మంది మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ పీడితులే.

**మహిళలు:** హార్మోన్ మార్పులు జరిగే... రజస్వల, గర్భధారణ, మెనోపాజ్ దశల్లో జీవక్రియ మందగించే ఆస్కారం ఎక్కువ.

**బద్ధకస్తులు:** కొందరు ఓ పట్టాన కాలు కదపరు. ఉన్నదగ్గరే అన్నీ సమకూర్చి పెట్టాల్సిందే. ఆఫీసుకెళ్లినా సీటుకే అతుక్కుపోతుంటారు. అలాంటివారి జీవక్రియలోనూ మందగమనం కనిపిస్తుంది.

ఒత్తిడిని అనుభవిస్తున్నప్పుడు జరిగే రసాయన చర్యలన్నీ ఆ సమయంలోనూ జరిగిపోతాయి. 'రాత్రంతా కూర్చుని ప్రాజెక్టు పూర్తి చేశాం. రేపు ఆఫీసులో ఒత్తిడే ఉండదు' అని మురిసిపోయే కార్పొరేట్ ఉద్యోగులకు ఇదో హెచ్చరిక! నిద్రలేమి కూడా ఒత్తిడి అంత ప్రమాదకరమైందే. దానికి వృత్తి ఉద్యోగాల ఒత్తిళ్లు తోడైతే... జీవక్రియ నష్టాలు రెట్టింపు అవుతాయి. 'హైపోథాలమిక్ - పిట్యూటరీ-అడ్రినల్ (హెచ్‌పీఏ) యాక్సిస్... శరీరానికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన అలారమ్ వ్యవస్థ. ఒంట్లో ఎక్కడ అసౌకర్యంగా అనిపించినా, వెంటనే హెచ్చరికలు చేయడమే దాని పని. నిద్రలేమిని కూడా ఓ తీవ్ర ప్రమాదంగానే పరిగణించి... సైరన్ మోగిస్తుంది. ఇంకేముందీ, కార్టిసాల్ ఉత్పత్తి పెరిగిపోతుంది. ఈ హార్మోను ఇన్సులిన్ నిరోధకతకు కారణం అవుతుంది. దీంతో రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం పెరిగిపోతుంది. అలా నిద్రలేమి మధుమేహానికి దారితీస్తుంది. చక్కెర రోగుల్ని నిద్రాదేవత ఓ పట్టాన కరుణించదు. ఏ అర్ధరాత్రో ఆకలేసినట్టు అనిపిస్తుంది. ఏదో ఒకటి తినాలనే కోరిక ఫ్రిజ్ దగ్గరికి లాక్కెళ్తుంది. అదో వ్యసనంగా మారిపోయి ఊబకాయాన్నీ అంటగడుతుంది. అదే కంటినిండా నిద్రపోతే... ఒత్తిడి ఉండదు, ఇన్సులిన్ ఇబ్బంది ఉండదు, అర్థంలేని ఆకలీ ఉండదు. మొత్తంగా జీవక్రియకు అవాంతరాలే ఉండవు. అందుకే వైద్యులు నిద్రను 'స్లీప్ మెడిసిన్'గా సిఫార్సు చేస్తారు. చక్కని ప్రణాళికతో, పాజిటివ్ దృక్పథంతో ఒత్తిడిని దూరం చేసుకుంటే... నిద్ర ఔషధమే కాదు, ఆనందం కూడా!

**పోషకాహారం:** అనారోగ్యాన్ని కలిగించే ఆహారం ధూమపానం కంటే ప్రమాదకరం. నిజంగానే మనం రుచికరమైన విషాలకు బానిసలుగా మారుతున్నాం. భారతీయుల పళ్లెల్లోంచి ఫైబర్, సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్లు, వృక్ష సంబంధమైన ప్రొటీన్లు క్రమంగా తగ్గిపోతున్నాయి. ఆ కొరత జీవక్రియకు సవాళ్లు సృష్టిస్తోంది. మన శరీరంలోని లెప్టిన్ అనే హార్మోన్‌కు ఆకలిని నియంత్రించే గుణం ఉంటుంది. అయితే, కొవ్వు కణాల పెత్తనం పెరిగేకొద్దీ దాని పనితీరు మందగిస్తుంది. లెప్టిన్‌కూ మెదడుకూ నడుమ అవరోధాలు పుట్టుకొస్తాయి. మనం ఏదైనా తింటున్నప్పుడు మెదడుకు 'ఇక చాలు...' అనే సంకేతాలు వెళ్లవు. దీంతో ఓపట్టాన ఆకలి తీరదు. ఏదో ఒకటి నములుతూనే ఉంటాం. అలా మరింత చెడు కొవ్వు పేరుకుపోతుంది, ఆరోగ్యాన్ని ఇంకొంత ప్రమాదంలో పడేస్తుంది. అది చాలదన్నట్టు మన అవగాహనా రాహిత్యం ఒకటి! మనసు రాయి చేసుకుని మిఠాయిలకు దూరంగా ఉన్నా, చక్కెర లేని కాఫీ-టీలతో సర్దుకుపోతున్నా... మన రోజువారీ ఆహారంలోని 'కనిపించని చక్కెర' మాత్రం, క్యాలరీల మోతాదును పెంచుతూనే ఉంటుంది. అన్నం, రొట్టెలు, బిస్కెట్లు, అటుకులు, ప్యాకేజ్డ్ రుచులు, బేకరీ వస్తువులు... ఇలా కార్బోహైడ్రేట్ల రూపంలోనో, ఇంకో మార్గంలోనో పొట్టలోకి వెళ్లిపోతూ ఉంటాయి. జీవక్రియకు సమస్యలు సృష్టిస్తూనే ఉంటాయి. సమతులమైన ఆహారంతోనే ఆ లోపాన్ని సరిదిద్దుకోగలం.

**నిత్య వ్యాయామం:** మనిషి బెల్లంకొట్టిన రాయేం కాదు. కదలిక అతని స్వభావం. నడక జీవనవిధానంలో ఓ భాగం. నిన్నమొన్నటి వరకూ చెమటలు చిందేలా పరిగెడితేనో, చకచకా నడిస్తేనో కానీ బతుకుబండి ముందుకు కదిలేది కాదు. వాహన వినియోగం పెరిగిపోయాకా, డెస్క్ ఉద్యోగాలు ఎక్కువైపోయాకా, మెట్ల స్థానాన్ని లిఫ్టులు ఆక్రమించాకా, ఆన్‌లైన్ దుకాణాలు పుట్టుకొచ్చాకా... కదలికలు బొత్తిగా తగ్గిపోయాయి. వ్యాయామం కొత్త సంవత్సర తీర్మానాలకే పరిమితం అవుతోంది. కసరత్తు లోపించిన శరీరాలు జీవక్రియ అనారోగ్యాలకు దగ్గర అవుతున్నాయి. ఓ నలభై నిమిషాల వ్యాయామం... రెండుమూడు రోజుల వరకూ ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని పాజిటివ్‌గా ప్రభావితం చేస్తుందని నిపుణులు గుర్తించారు. భోజనం తర్వాత ఓ పదిహేను నిమిషాలు అటూ ఇటూ పచార్లు చేసినా... రక్తంలో గ్లూకోజ్ పెరుగుదల ఇరవైశాతం వరకూ నియంత్రణలో ఉంటుంది. కొవ్వును కరిగించుకునే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. గుండె ఆరోగ్యమూ మెరుగుపడుతుంది. యోగా, ఈత, సైక్లింగ్... ఇలా ఏదో ఓ ఇష్టమైన వ్యాపకంతోనూ వ్యాయామాన్ని మొదలుపెట్టొచ్చు. ఆరోగ్యం కోసం బరువు తగ్గడం కాదు, ఆరోగ్యంగా ఉంటే బరువు దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. పొట్ట చుట్టుకొలత కూడా దారికి వచ్చే అవకాశం ఉంది. ఇవన్నీ జీవక్రియ మెరుగుదలకు సంకేతాలే. పర్యావరణమూ జీవక్రియను ప్రభావితం చేస్తోంది. వాయు, జల, కాంతి, శబ్ద కాలుష్యాలు మన జీవితాల మీద ప్రతికూల ప్రభావాలు చూపుతున్నాయి. యోగా, ప్రాణాయామంతో ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థను కొంతమేర కాపాడుకోవచ్చు. పర్యావరణానికి హానిచేయని జీవన విధానాన్ని ఎంచుకోవడం ద్వారా మనవంతుగా ప్రకృతి పట్ల కృతజ్ఞతను వ్యక్తం చేయొచ్చు.

★ ★ ★

శరీరం తనదైన పద్ధతిలో మనతో సంభాషిస్తుంది. 'ఇంత రక్తపోటు అస్సలు మంచిది కాదు!' అని హితవు చెబుతుంది. 'ఒంట్లో చక్కెర పేరుకుపోతోంది మిత్రమా!' అని గుర్తుచేస్తుంది. 'ఊబకాయం వస్తోంది జాగ్రత్త!' అని హెచ్చరిస్తుంది. రకరకాల సందేశాలతో, సంకేతాలతో మనల్ని వందేళ్ల నిండు జీవితం వైపు నడిపించాలని తపిస్తుంది. అయినా వినకపోతే, ఆ ఫలితాన్ని అనుభవిస్తాం. గోటితో పోయేదాన్ని గొడ్డలి వరకూ తెచ్చుకోవడం అంటే ఇదే. ఆదిలోనే స్పందిస్తే, ఆపరేషన్ థియేటర్ వరకూ వెళ్లాల్సిన అవసరమే రాదు. ఆ ప్రకారంగా చూస్తే, శరీరాన్ని మించిన గొప్ప వైద్యుడు ప్రపంచంలోనే లేకపోవచ్చు. ఆ డాక్టరుకు మనం సమర్పించుకోవాల్సిన న్యాయమైన ఫీజు.. ఆరోగ్యకరమైన జీవక్రియ! ★

## ట్రైగ్లిజరైడ్స్ కూడా...

**మ**న దేశంలో... రక్తంలో కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉన్న ప్రతి ఇద్దరిలో ఒకరు ట్రైగ్లిజరైడ్స్ సమస్యతోనూ ఇబ్బంది పడుతున్నారు. జీవక్రియ ఆరోగ్యానికి ఇది కూడా ఓ అవరోధమే. కానీ ప్రజలు కొలెస్ట్రాల్ పరీక్షలకు వెళ్తున్నంత విరివిగా, ట్రైగ్లిజరైడ్ టెస్టులు చేయించుకోవడం లేదు. రక్తంలో ఆ మోతాదు నూటయాభై మిల్లీ గ్రాములు దాటితే... వైద్యుల సూచన మేరకు మందులు వాడాల్సిందే. జీవనశైలి మార్పులతోపాటు వ్యాయామమూ, ఆహార నియమాలూ తప్పనిసరి. ట్రైగ్లిజరైడ్స్‌ను సమర్థంగా నియంత్రించడం ద్వారా... ప్రాణాంతకమైన గుండెజబ్బులను అడ్డుకోవచ్చు. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు కారణంగా వచ్చే లివర్ క్యాన్సర్‌నూ అధిగమించవచ్చు.



# అవీ ఇవీ





## ఆ పోలీసులకో సెల్యూట్!

కేరళ... వృద్ధులు ఎక్కువగా ఉన్న రాష్ట్రం. పైగా, ఆ రాష్ట్రం నుంచి యువత విదేశాలకి వలసపోవడమూ ఎక్కువ కాబట్టి... ముసలి తల్లిదండ్రుల్లో చాలామందికి ఒంటరితనం తప్పట్లేదు. దాంతో ఎక్కువ మంది వృద్ధాశ్రమాల్లో చేరుతున్నారు. ఈ నేపథ్యంలోనే వయనాడు పోలీసులు వాళ్ల కోసం 'ప్రశాంతి' అనే సరికొత్త పథకాన్ని ప్రారంభించారు. తరచూ వాళ్ల బాగోగులు తెలుసుకుంటూనే... పేరున్న గాయకుల్నీ కమెడియన్లనీ తీసుకెళ్లి ఆటపాటలతో సందడి చేస్తున్నారు. తాజాగా ఒంటరి వృద్ధుల్ని చుట్టుపక్కలున్న పర్యటక స్థలాలకి తీసుకెళ్లే కొత్త కార్యక్రమానికీ శ్రీకారం చుట్టారు. తొలిసారి కన్నియంపేట వృద్ధాశ్రమానికి చెందిన 150 మందిని 'కొణాచి' అనే అతిపెద్ద థీమ్‌పార్కుకి తీసుకెళ్లి... ఆ వయోవృద్ధుల్ని వాళ్ల బాల్య స్మృతుల్లోకి నెట్టేశారు. అక్కడికి బస్సులో వెళ్లేటప్పుడే సివిల్ డ్రెస్సుల్లో మహిళా పోలీసులు ఆడుతూ పాడుతూ వాళ్లని ఉత్సాహపరిచారు. అడిషనల్ ఎస్పీ కూడా వచ్చి థీమ్ పార్కులో వాళ్ల చేత గోలికాయలూ, బిళ్లంగోడూ ఆడించారు. వాళ్లని కూర్చోబెట్టి ఉయ్యాలలూపుతూ హాయిగా నవ్వించారు. వాళ్ల బాల్య స్మృతుల్నీ, విజయాలని చెప్పించారు. అలా చెబుతూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నవాళ్లని అక్కున చేర్చుకుని ఓదార్చారు.

## ఒంటరి మహిళలకే ఆ కార్లు!

కాలేజీ అనగానే పరీక్షలూ, ప్రాజెక్టులూ మాత్రమే కాదంటూ విద్యార్థుల్లో సేవాభావం కూడా పెంపొందించే ప్రయత్నం చేస్తోంది వర్జీనియాలోని స్టాన్‌టన్ హైస్కూల్ యాజమాన్యం. ఆ క్యాంపస్‌లోని ఆటోమోటివ్ విద్యార్థుల ప్రాక్టికల్స్ కోసం పాతవాటితోపాటు కాస్త పాడైన కార్లనూ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో నివసించే ప్రజలు విరాళంగా అందజేస్తుంటారు. అలా అందిన వాహనాలను ఆ విద్యార్థులు రిపేరు చేసి... ఆఫీసుకు వెళ్లడం, పిల్లల్ని స్కూల్‌కి తీసుకెళ్లడం తదితర అవసరాల కోసం రాకపోకలు సాగించే ఒంటరి తల్లులకు ఉచితంగా అందజేస్తున్నారు.



విద్యార్థులూ, అధ్యాపకులూ సభ్యులుగా ఉన్న ఓ బృందం క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి మరీ అర్హులను ఎంపిక చేస్తుంటుంది. దీనివల్ల విద్యార్థుల్లో నైపుణ్యాల పెంపుతోపాటు ఏ అండా లేని మహిళలకు సొంతకాళ్లపైన నిలబడగలిగే ఆత్మస్థైర్యాన్నీ ఇచ్చినవారమవుతామనే హైస్కూల్ యాజమాన్యం ఆలోచన అభినందనీయమే కదూ!





## పెళ్లి వేడుక... సీతాకోక చిలుక!

అక్కడో పెళ్లి జరుగుతోంది. వధూవరులు ఉంగరాలు మార్చుకోబోతున్నారు. కానీ వరుడు తొడగాల్సిన ఉంగరం కనపడట్లేదు... 'అదేమిటీ?' అని ఆశ్చర్యపోతున్నారు పెళ్లిపెద్దలు. ఇంతలో వరుడు చిరునవ్వుతో తన చేత్తో ఏదో సంకేతమిచ్చాడు... అంతే... ఓ పెద్ద సీతాకోక చిలుక... అందంగా రెక్కలల్లారుస్తూ వచ్చి వరుడి చేతిలో వాలింది. దాని దగ్గరున్న బంగారు ఉంగరాన్ని తీసి... వధువుకి తొడిగాడతను! చైనాలో ఇలాంటి పెళ్లి సర్‌ప్రైజులు ఇప్పుడు మామూలవుతున్నాయి. మన దగ్గర డ్రోన్‌లని పెళ్లి షూటింగులకి వాడుతున్నట్టే అక్కడ... వాటిని సరికొత్తగా సీతాకోక చిలుకల బొమ్మల రూపంలో ఉపయోగిస్తున్నారు. నిజానికి, సీతాకోక చిలుక... చైనీయులకి ఓ ప్రేమ ప్రతీక. పెళ్ళిళ్లలో అవి కనిపించడం చనిపోయిన తాతముత్తాతల ఆశీస్సులుగానే భావిస్తారు. అందుకే వివాహాల్లో వాటి చిత్రాలూ బొమ్మలూ తప్పకుండా ఉంటాయి. ఈ సంప్రదాయాన్నే సరికొత్తగా ఇలా టెక్ బాట పట్టిస్తున్నారు వాళ్లు..!



## ఇది... 'పెన్నీ' పొంగల్!



కోనసీమవాసులు కాటన్ దొరని ఎలా దేవుడిలా చూస్తారో... తమిళనాడులోని తేని జిల్లా ప్రజలు జాన్ పెన్నీ కూయిక్‌ని అలాగే ఆరాధిస్తారు. ఇంటింటా దేవుడిలా పూజిస్తారు. ఊరూరా విగ్రహాలు పెట్టి మొక్కులూ ముడుపులూ చెల్లిస్తారు. జనవరి 15న పెన్నీ కూయిక్ జయంతి. ఆ రోజున అక్కడి ప్రజలు... మిగతావాళ్లలా సంక్రాంతి చేసుకోరు. బదులుగా పెన్నీ కోసమే పొంగళ్లు పెడతారు. పాలార్‌పట్టి గ్రామంలో ఆయన స్మారక మందిరం దగ్గర పెద్ద ఎత్తున జాతర నిర్వహిస్తారు. ఈ ఏడాది కూడా ఆ జాతరలో వెయ్యి కుటుంబాలు పాల్గొని పొంగళ్లుపెట్టాయి. అంతేకాదు, ఈసారి కొత్తగా పెన్నీ కథని ప్రాచీన జానపద కళల ద్వారా ప్రదర్శించారు. ఇంతకీ ఏమిటీ ఆయన కథ అంటారా... లెఫ్టినెంట్ కల్నల్ జాన్ పెన్నీ కూయిక్ 1883లో పీడబ్ల్యూడీ చీఫ్ ఇంజినీరుగా తేని ప్రాంతానికి వచ్చాడు. ఈ ప్రాంతంలోని తీవ్ర కరవు ఆయన్ని కలచివేయడంతో... అక్కడికి దూరంగా ఆరేబియా సముద్రం(పశ్చిమ దిశగా) వైపు ప్రవహిస్తున్న ముల్లై పెరియారు నదిని ఏకంగా తూర్పువైపు మళ్లించాలనుకున్నాడు! అందుకోసం డ్యామ్ నిర్మాణం మొదలుపెట్టాడు. ఈస్ట్ ఇండియా ప్రభుత్వం తగిన నిధుల్ని అందివ్వకపోవడంతో ఇంగ్లండులో తనకీ తన భార్యకీ ఉన్న ఆస్తులన్నింటినీ అమ్మి మరీ... ఆ పని పూర్తిచేశాడు. అలా తేని సహా ఆరుజిల్లాలని సస్యశ్యామలం చేశాడు. అందుకే... అక్కడి ప్రజలు ఇలా ఏటా 'పెన్నీ పొంగల్'ని జరుపుకుంటున్నారు!







తేనెటీగల పేరుచెబితే తియ్యని తేనే గుర్తొస్తుంది మనకు. అంత తియ్యని తేనెను పంచే తేనెటీగలు విషాన్ని కూడా తయారుచేస్తాయి... అదే 'బీ వీనమ్'. కిలో బీ వీనమ్ ధర రూ. కోటి పైమాటే. ఏంటీ విషాన్ని కోటి పెట్టి కొంటారా... ఎందుకూ అనుకుంటున్నారు కదా? ఎందుకో తెలుసుకుందాం రండి...

# తేనెటీగల విషం... కిలో రూ.కోటి!



తేనె... ఆ పేరు వింటేనే తీయదనం మనసులో మెదులుతుంది. అదే దాన్ని తయారుచేసే తేనెటీగల పేరుచెబితే మాత్రం వణికిపోతాం... ఎందుకంటే అవి కుడితే నొప్పితో విలవిల్లాడాల్సిందే! ఆ నొప్పికి కారణం తేనెటీగలు కుట్టినప్పుడు వాటి ముల్లుని మన శరీరంలోకి దించి విషాన్ని విడుదల చేస్తాయి. దీన్నే 'బీ వీనమ్' లేదా 'ఎపిటాక్సిన్' అంటారు. కిలో తేనె సుమారుగా ఐదొందలో, మరీ నాణ్యమైనదైతే వెయ్యో, రెండువేల వరకూనో ఉండొచ్చు. కానీ ఈ బీ వీనమ్ ధర వింటే మాత్రం ఆశ్చర్యపోవాల్సిందే. ఎందుకంటే కిలో బంగారం ధర కన్నా, కిలో తేనెటీగల విషం ధరే ఎక్కువ కాబట్టి. తేనెటీగల నుంచి ప్రత్యేక పద్ధతిలో సేకరించిన బీ వీనమ్ ధర గ్రాము పదివేల నుంచి పాతికవేల రూపాయల వరకూ ఉంది. అంటే కిలో రూ. కోటి పైమాటే! ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏంటంటే... తేనెటీగలు కుట్టినప్పుడు మనల్ని బాధించే ఆ విషాన్నే నొప్పి నివారణ మందుల్లోనూ, వయసుని తగ్గించే యాంటీ ఏజింగ్ క్రీముల్లోనూ, ఎపీ థెరపీ వంటి వైద్య ప్రక్రియల్లోనూ విరివిగా వాడుతున్నారు.

## ఈ విషంలో ఏముంది...

బీ వీనమ్ లేదా ఎపిటాక్సిన్... చూడ్డానికి తెల్లని పాలపొడిలా ఉంటుంది. ఇక, దీన్ని ఎలా సేకరిస్తారంటే... తేనె కోసం తోటలూ, చెట్ల మధ్యలో పెట్టెలు పెట్టి ప్రత్యేక పద్ధతుల్లో తేనెటీగల్ని పెంచుతారు కదా! దానికే మరికొన్ని ఏర్పాట్లు అదనంగా చేసి ఈ వీనమ్‌ని సేకరిస్తారు. 'తేనెటీగలు అవి తమ గూట్లోకి వెళ్లే దారిలో ఒక పలకలాంటి దాన్ని ఏర్పాటు చేస్తారు. దీన్నే వీనమ్ ఎక్స్‌ట్రాక్టర్ అంటారు. ఇది అతి తక్కువ కరెంట్‌తో పనిచేస్తుంది. దీని సాయంతో తేనెటీగలకి చిన్నపాటి షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇస్తారు. ఆ సమయంలో అవి తమని తాము రక్షించుకోవడానికి విషాన్ని విడుదల చేస్తాయి. సాధారణంగా తేనెటీగలు వాటి ముల్లుతో మనల్ని గుచ్చిన తర్వాత అవి కూడా చనిపోతాయి. కానీ ఈ విధానంలో వాటికి ఏ హానీ ఉండదు. అలా... అవి విడుదల చేసిన విషం కాసేపటికే తెల్లని క్రిస్టల్ పొడిలా మారుతుంది. చిన్న బ్లేడ్‌లాంటి పరికరంతో ఆ పొడినంతా ఒక్కచోటుకి తీసుకొస్తారు. అదే బీ వీనమ్ లేదా ఎపిటాక్సిన్' అంటూ చెబుతారు ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణా అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీలో సీనియర్ సైంటిస్ట్‌గా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ వి.సునీత. పెద్దగా పెట్టుబడి పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు, ఉత్పత్తీ కష్టం కాదు కాబట్టి అందరూ కిలోల లెక్కన దీనిని సేకరించవచ్చు కదా అని మీరు అనుకోవచ్చు. కానీ ఇదేమీ అనుకున్నంత సులువైన పనికాదు, చాలా ఓపికతో ఎదురుచూడాల్సిన వ్యవహారం. ఎందుకంటే ఒక్కో తేనెటీగ తడవకి 0.1మిల్లీల వీనమ్‌ని మాత్రమే విడుదల చేస్తుంది. అలాగే ఈ సేకరణ వారంలో ఒక్కసారి మాత్రమే చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇరవై పెట్టెలు ఉంటే 1గ్రాము వీనమ్ మాత్రమే తయారవుతుంది. ఇంత శ్రమ ఉంటుంది కాబట్టే అంత ఖరీదు! ఈ వీనమ్ తయారీలో అమెరికా, చైనా రైతులు ముందుంటే ఇప్పుడిప్పుడే మన దేశ రైతులూ చురుగ్గా అడుగులు వేస్తున్నారు. గుడ్‌గావ్, కేరళ, కర్ణాటక రైతులు ఈ వీనమ్ తయారుచేసి సగటున ఏడాదికి రెండు కోట్ల వరకూ సంపాదిస్తుంటే మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణా అగ్రికల్చర్ యూనివర్సిటీ నుంచీ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని కృషి విజ్ఞాన్ కేంద్రాల నుంచీ దాదాపు ఐదొందలమంది రైతులు శిక్షణ పొంది వీనమ్ తయారీలో అడుగుపెట్టారు.

## కాస్మెటిక్స్ తయారీలో...

ఇంతకీ ఇంత ఖర్చు పెట్టి కొనే వీనమ్‌లో ఏముంటుంది, ఎక్కడెక్కడ వినియోగిస్తారనే సందేహం రావొచ్చు. ఈ వీనమ్‌లో మెలిటిన్ అనే శక్తిమంతమైన పెప్టైడ్ ఉంటుంది. దీనిలోని యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ, యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలవల్లనే క్యాన్సర్ నివారణలోనూ, ఆర్థరైటిస్ వంటి వ్యాధులని నయం చేయడానికీ ఉపయోగిస్తున్నారు. పెయిన్‌కిల్లర్స్, యాంటీఏజింగ్ క్రీమ్‌లూ, సీరమ్‌ల తయారీలో ప్రధానంగా వాడుతున్నారు. బీ వీనమ్‌తో తయారుచేసిన మాయిశ్చరైజర్లూ, పెయిన్ రిలీఫ్ క్రీమ్‌లూ, టూత్‌పేస్టులూ, ఫేస్‌మాస్క్‌లూ, ప్యాచ్‌ల వంటివీ లభ్యమవుతున్నాయి. వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వీటిని వాడితే మెరుగైన ప్రయోజనాలు ఉంటాయని అంటున్నారు డెర్మటాలజిస్టులు. ★





# కొత్త కొత్త అందాలు... చూశారా మీరు?

ఓ లోకల్ హీరో గ్లోబల్ స్టార్‌గా ఎదిగే కథలాంటిదే వీటిది కూడా! ఒకప్పుడు ఇవి స్థానికులకు మాత్రమే తెలిసిన ప్రదేశాలు... వాళ్లు ఆస్వాదిస్తూ వచ్చిన ఆహ్లాద కేంద్రాలు. కానీ ఎప్పుడో ఎవరో ఓసారి వాటిని చూసి... వాటి ప్రత్యేకతకి అబ్బురపడి... నలుగురికీ చెప్పి... వీడియోలకెక్కి... నేడు ఇలా పూర్తిస్థాయి పర్యటక ప్రాంతాలుగా ఎదిగాయి. రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల నుంచే కాకుండా దేశవిదేశాల నుంచీ సందర్శకుల్ని ఆకర్షిస్తున్నాయి. భారత పర్యటక దినోత్సవం (జనవరి 25) సందర్భంగా... అలాంటి కొన్ని ప్రాంతాల చిరు పరిచయం...

## ఉత్సాహానికి 'గండి' పడదంతే...!

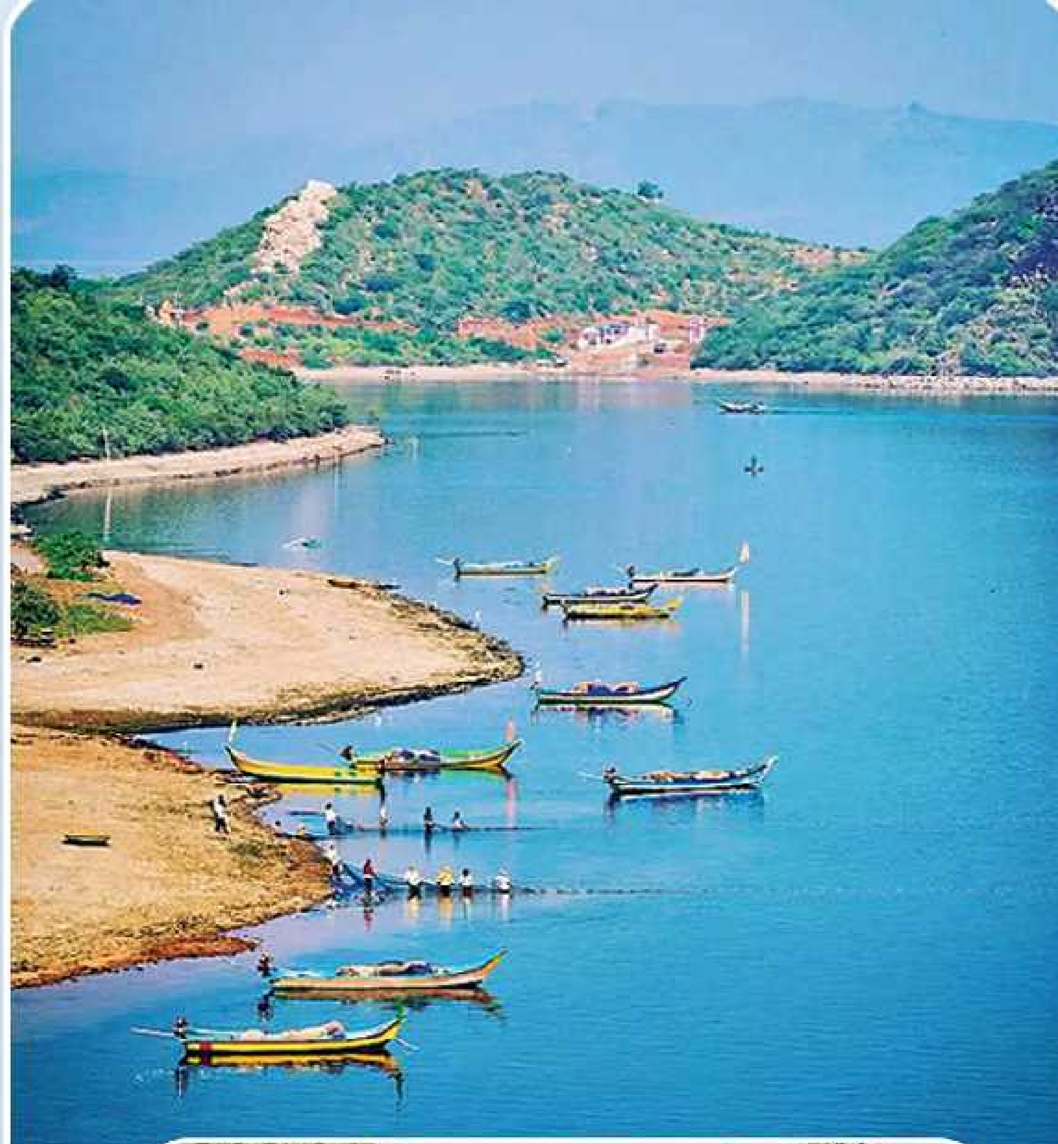




'గ్రాండ్ క్యాన్యన్ ఆఫ్ ఇండియా' అని పేరుపొందింది గండికోట. పెన్నానది... చిత్రావతి నదిని తనలో ఇముడ్చుకుని ఎర్రమలల్ని తొలుస్తూ ప్రవహించడంతో అతిపెద్ద లోయ ఏర్పడిందిక్కడ. కొండలమధ్య ఆ నది ప్రయాణమే దీన్ని అరుదైన ప్రకృతి అద్భుతంగా మార్చింది. ఇటీవలి కాలంలో పలు తమిళ, తెలుగు చిత్రాల షూటింగులకు నెలవైంది. ఆ కొండకి వెనకవైపు దిగువనే ఉంటుంది గండికోట. చరిత్రపైన మక్కువ ఉన్నవాళ్లకి ఈ కోట ఓ ఖజానాలాంటిదే. 12వ శతాబ్దం నాటి తెలుగు చోడరాజులు పునాదులు వేసిన ఈ కోట... విజయనగర రాజుల ఉత్థానపతనాలకు సాక్షిగా నిలిచింది. ఇక్కడి రంగనాథస్వామి ఆలయం విజయనగర రాజుల ద్రవిడ నిర్మాణశైలికీ, జుమ్మా మసీదు ఇండో-పార్సనిక్(ముస్లిం) వాస్తు శైలికీ చక్కటి తార్కాణాలు. యువత రాక్‌క్లైంబింగ్, ట్రెక్కింగ్, చిన్నారులు బోల్డరింగ్ (చిన్న బండరాళ్లని ఎక్కడం) చేయవచ్చు ఇక్కడ. ముఖ్యంగా ఇక్కడి లోయ నుంచి సూర్యాస్తమయాన్ని చూడటం ఓ అందమైన అనుభవం. ఆకాశం చూరుకింద చుక్కల్ని చూస్తూ కొండపైనే రాత్రుళ్లు గడిపేందుకు కొన్ని ప్రైవేటు సంస్థలు టెంటుల్ని ఏర్పాటుచేస్తున్నాయి.

ఎలా వెళ్లాలి? : ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలలో ఏ వైపు నుంచి వచ్చినా వైఎస్సార్ కడపజిల్లాలోని జమ్మలమడుగుకి చేరుకోవాలి. అక్కడి నుంచి గండికోట 15 కిలోమీటర్ల దూరమే.

## ఇది తెలుగువాళ్ల గోవా!



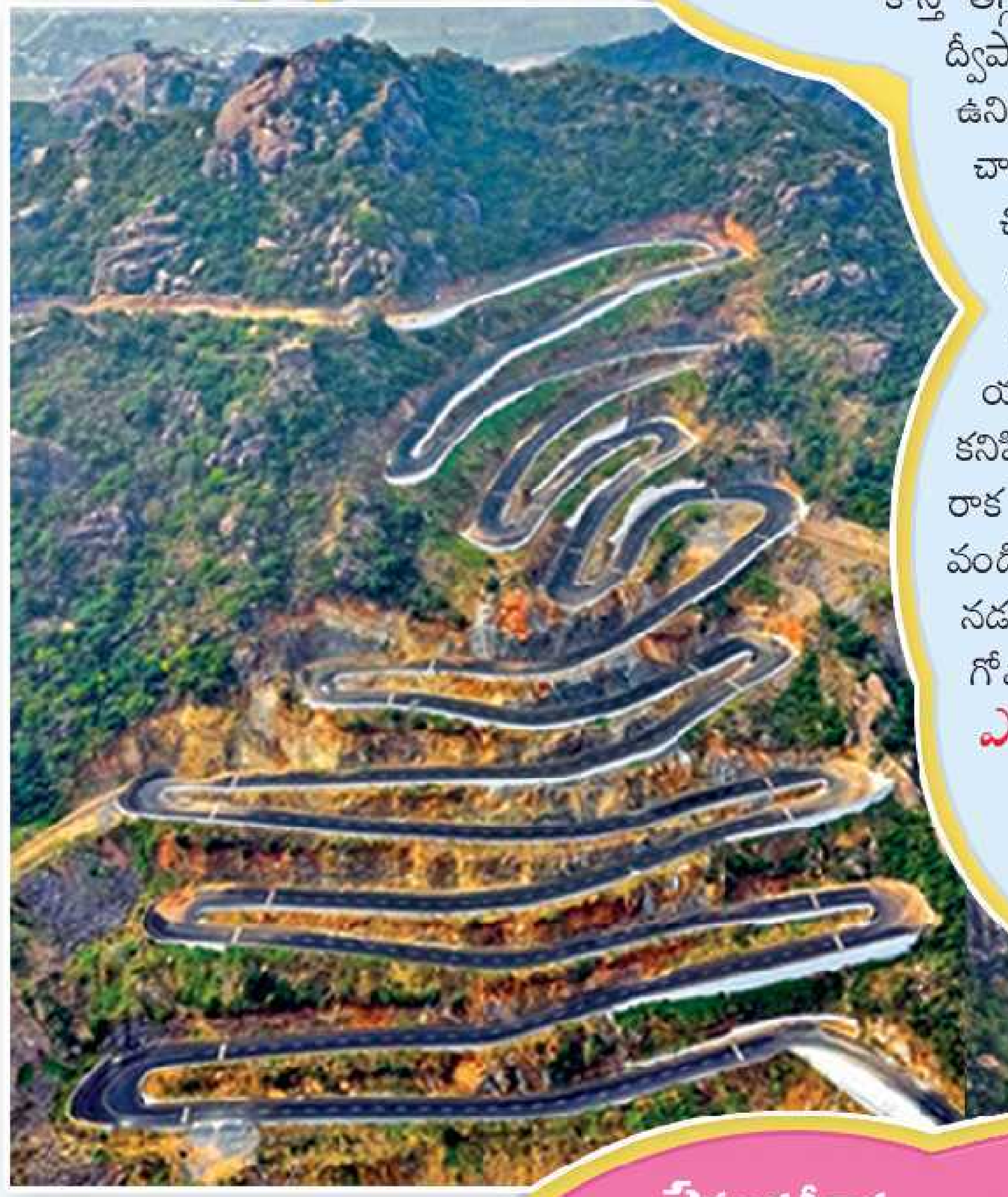


అరవై అయిదేళ్ల కిందటి మాట... నాగార్జునసాగర్ జలాశయం అప్పటి నల్గొండలోని పలు గ్రామాల్ని ముంచెత్తింది. అలా మునిగిపోకుండా నిలిచిన పెద్దమునిగానిపల్లె అన్న ఊరికి విశాఖ నుంచి నాలుగు జాలరి కుటుంబాలు వచ్చాయి. ఆ ఊరి చివర్లో చిన్న పాకలు వేసుకుని, సాగర్ జలాశయంలో చేపలు పట్టుకుని జీవించసాగారు వాళ్లు. క్రమంగా ఆ నాలుగూ 300 కుటుంబాలయ్యాయి. ఆ ప్రాంతానికి 'వైజాగ్ కాలనీ' అని పేరుపెట్టుకున్నారు. మూడువైపులా జలాశయం నీళ్లు, అవి ఏ కాస్త తగ్గినా ద్వీపాల్లా తమ ఉనికిని చాటుకునే చిన్నకొండలతో ఎంతో అందంగా ఉండే ఈ ప్రాంతం యూట్యూబ్‌లో కనిపించాక పర్యటకుల రాక మొదలైంది. వాళ్ల కోసం స్థానిక జాలర్లు కమ్మగా చేపలకూరలూ వండిపెడుతూ... జలాశయం నడుమనున్న దీవులకి బోట్లని నడపడంతో నేడు పూర్తిస్థాయి పర్యటక ప్రాంతమై తెలుగువాళ్ల గోవాగా పేరుతెచ్చుకుంది!

**ఎలా వెళ్లాలి?**

తెలంగాణ నుంచి వచ్చేవాళ్లు నల్గొండ జిల్లా దేవరకొండకి వస్తే అక్కడి నుంచి గంటలో ఈ కాలనీకి చేరుకోవచ్చు. విజయవాడ, ఒంగోలు నుంచి వచ్చేవాళ్లు నాగార్జున సాగర్ మీదుగా రావొచ్చు.

## కొత్త సొబగుల కొండవీడు!



కొండవీడు... తెలుగువారి శౌర్యానికి మారుపేరు. రెండు తెలుగురాష్ట్రాల ప్రజల ఉమ్మడి చేతనలో పరాక్రమానికి గుర్తుగా మిగిలిపోయిన ఊరు. 15వ శతాబ్దంలోనే ఈ కోట పురాణాల్లోని అమరావతికి సరిజోడులాంటిదని ప్రస్తుతించాడు కవిసార్వభౌముడు శ్రీనాథుడు! దేవనగరి అమరావతి మాట అటుంచితే నేటి ఆంధ్రప్రదేశ్ అధునాతన రాజధాని అమరావతి నుంచి గంట సేపు ప్రయాణంలో ఉంటుందీ కోట. అందుకే అమరావతితోపాటూ ఇదీ కొత్త సొబగుల్ని అద్దుకుంటోంది. సముద్రమట్టం నుంచి 1700 అడుగుల ఎత్తులో ఉన్న ఈ దుర్గానికి చేరుకోవడం కోసం వేసిన ఘాట్‌రోడ్డు... ఓ నిర్మాణ అద్భుతమనే చెప్పొచ్చు. ఐదు కిలోమీటర్ల దూరమే అయినా... 20 'హెయిర్‌పిన్ బెండ్స్'తో పాము మెలికల్లా సాగే ఈ రోడ్డుపైన ప్రయాణం ఆద్యంతం ఆహ్లాదాన్ని పంచుతుంది. ఆ అనుభవాన్ని ఆస్వాదిస్తూ పైకి చేరుకుంటే... పదిహేనో శతాబ్దినాటి కోట తన 44 బురుజులూ 32 ప్రాకారాలతో సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంది. కోట లోపలి లక్ష్మీనరసింహ ఆలయం... ప్రాచీన ఆలయాలకే సొంతమైన గాంభీర్యంతో కట్టిపడేస్తుంది. అలనాటి ధాన్యాగారాలు, గుర్రపు శాలలు, నేతికొట్టు మనల్ని 15వ శతాబ్దానికి తీసుకుపోతాయి. ఇక్కడున్న మూడుచెరువుల్లోని ఒకదాంట్లో బోటింగ్, కయాకింగ్ ఏర్పాట్లూ చేశారు.

**ఎలా వెళ్లాలి?:** గుంటూరు నుంచి 27, అమరావతి నుంచి 50 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుందీ కోట. తెలంగాణ నుంచి వెళ్లేవాళ్లు నర్సరావుపేట నుంచి ఫిరంగిపురం దారిలో వెళితే గంటన్నరలో చేరుకోవచ్చు.



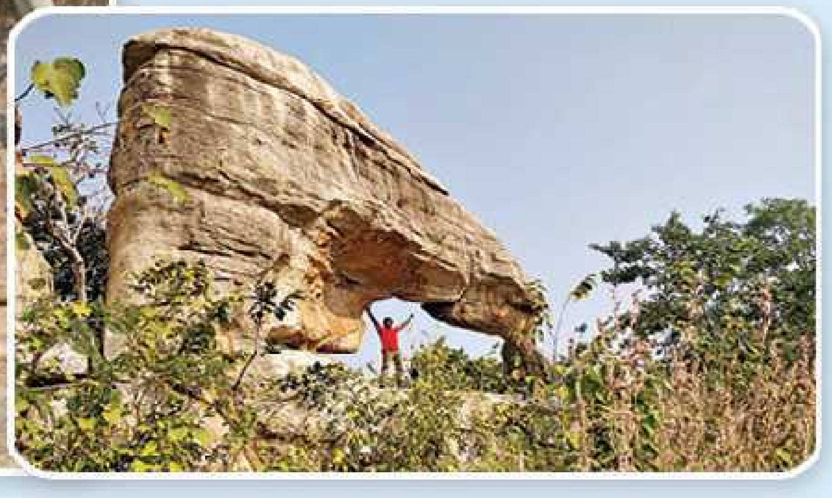
## పాండవుల గుట్ట...



'ఈ దేశంలో పాండవులు ఉండని గుహలూ, సీతమ్మవారు స్నానమాడని గుంటలూ లేవ' అంటారు మహాకవి గురజాడ ఒక కథలో! జయశంకర్ భూపాలపల్లి జిల్లాలోని పాండవుల గుట్ట పేరు కూడా అరణ్యవాసం సమయంలో వాళ్లు ఇక్కడికి వచ్చారన్న కథతో ముడిపడి ఉన్నదే. నిజానికి ఈ గుట్టలు ఆ కట్టుకథలన్నీ పుట్టడానికన్నా ముందు- అసలు మనిషి ఈ నేలపైన ఆవిర్భవించడానికన్నా ముందు ఏర్పడ్డవని చెబుతారు శాస్త్రవేత్తలు. ఇవి కోట్ల సంవత్సరాల వెనకటివన్నది వాళ్ల అంచనా. అంతేకాదు, 10 వేల సంవత్సరాల కిందటి పాతరాతియుగం నాటి గుహచిత్రాలూ ఉన్నాయి ఇక్కడ! అందుకే- ఈ ప్రాంతానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచీ పరిశోధకులు వస్తున్నారు. 'మరి సామాన్యులం మాకేమిటీ?' అంటారా... కోట్ల సంవత్సరాల నుంచీ గాలికోతకి గురవుతూ ఈ కొండలు తమని తాము వింతైనా ఆకృతులుగా మలచుకున్నతీరు అందర్నీ అబ్బురపాటుకి గురిచేస్తుంది. గేదెపిల్ల తల ఎత్తి చూసినట్టు ఒక కొండ, ఏనుగు తొండాన్ని పైకెత్తినట్టు మరొక పర్వతం, పక్కపక్కనే నిల్చుని ప్రార్థిస్తున్న బౌద్ధభిక్షువుల్లా అనిపించే కొన్ని చిన్న కొండల సమూహం... ఇలా అడుగడుగునా ముక్కునవేలేయిస్తుంది. తెలంగాణలోని ఏకైక భూవారసత్వ కేంద్రంగా గుర్తింపు సాధించడమే కాదు... వారాంతంలో పెద్ద ఎత్తున పర్యటకుల్ని ఆకర్షిస్తోందీ ప్రాంతం.

**ఎలా వెళ్లాలి?:** వరంగల్ నుంచి 45 కిలోమీటర్ల దూరంలోని రేగొండ మండలకేంద్రానికి వస్తే... అక్కడి నుంచి ఏడుకిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటుందీ ప్రాంతం.





## సూర్యోదయం ఇక్కడే చూడాలి...

సముద్రతీరాన సూర్యోదయాన్ని చూడటం... కలకాలం కళ్లలో నిలిచే అద్భుతానుభవం! ఆ అనుభవాన్ని... బాపట్ల సమీపంలోని సూర్యలంకలో చూడటం మరెంతో ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. కోస్తా ప్రాంతంలో ఆటుపోట్లు కాస్త తగ్గి ప్రశాంతంగా అనిపించే సముద్రతీరాల్లో ఇదీ ఒకటి. ఇక్కడున్న సువిశాలమైన ఇసుక బయలు కూడా హాయిగా వ్యాహ్యాళి చేయడానికి అనువుగా ఉంటుంది. రాత్రి బసచేసి ఉదయాన్నే సూర్యుడికి 'హాయ్' చెప్పడానికి ప్రభుత్వ హరిత రిసార్టులూ ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు బాపట్ల ప్రజలకి మాత్రమే ఆటవిడుపు కేంద్రంగా ఉన్న ఈ ప్రాంతం ఇప్పుడు తెలంగాణవాసులకి కాస్త దగ్గరగా ఉన్న సముద్రతీరమన్న గుర్తింపూ సాధించింది. దాంతో వారాంతంలో అటువైపు నుంచీ ఎక్కువమంది వస్తున్నారు.

ఎలా వెళ్లాలి? : బాపట్ల పట్టణకేంద్రం నుంచి ఇక్కడికి అరగంటలో చేరుకోవచ్చు.







కథ

# అమ్మ కోసం

- హెచ్.విజయలక్ష్మి

"ఇదే మీ ఆఖరి నిర్ణయమా? సగం ఉక్రోషం, సగం ఏడుపూ మిళితమైన గొంతుతో అడిగాను ఆయన్ని.

"చూడు నీతా, పదే పదే 'వీలుకాదు' అనే మాటను నా నోటితో చెప్పించాలని ప్రయత్నించకు. ఇక ఈ విషయంలో వాదనలు అనవసరం. నాకు ఆవిడ రావడం కచ్చితంగా ఇష్టం లేదు. ఇదే నా ఆఖరి మాట. ఆపై నీ ఇష్టం" విసుగ్గా అని లేచి బయటకు వెళ్లి పోయారాయన- 'నీ ఖర్మ నువ్వే అనుభవించు' అన్న రీతిలో.

నాకు నా మాట కాదన్నారనే ఉక్రోషం ఓ వైపూ అమ్మ అసహాయత ఓ వైపూ గుర్తుకు వస్తుంటే, కోపంతోపాటు ఏడుపు తన్నుకు వచ్చింది. అన్యమనస్కంగానే వంట ముగించి అలా నిస్సహాయంగా కూర్చుండిపోయా. నాలుగు రోజులుగా మా భార్యాభర్తల మధ్య జరుగుతున్న గొడవ- మా అమ్మ గురించి. నాకు అమ్మంటే చాలా ఇష్టం. ఆవిడతోటి అనుబంధమూ ఎక్కువే. ఊళ్లో ఒంటరిగా కాలం గడుపుతున్న అమ్మకు అనారోగ్యంగా ఉండటంతో ఇక్కడికి తీసుకొచ్చి ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించాలనే నా ప్రయత్నానికి అడ్డుకట్ట వేస్తున్నారాయన. అందుకే నాకు ఈ కోపమూ ఉక్రోషమూ.

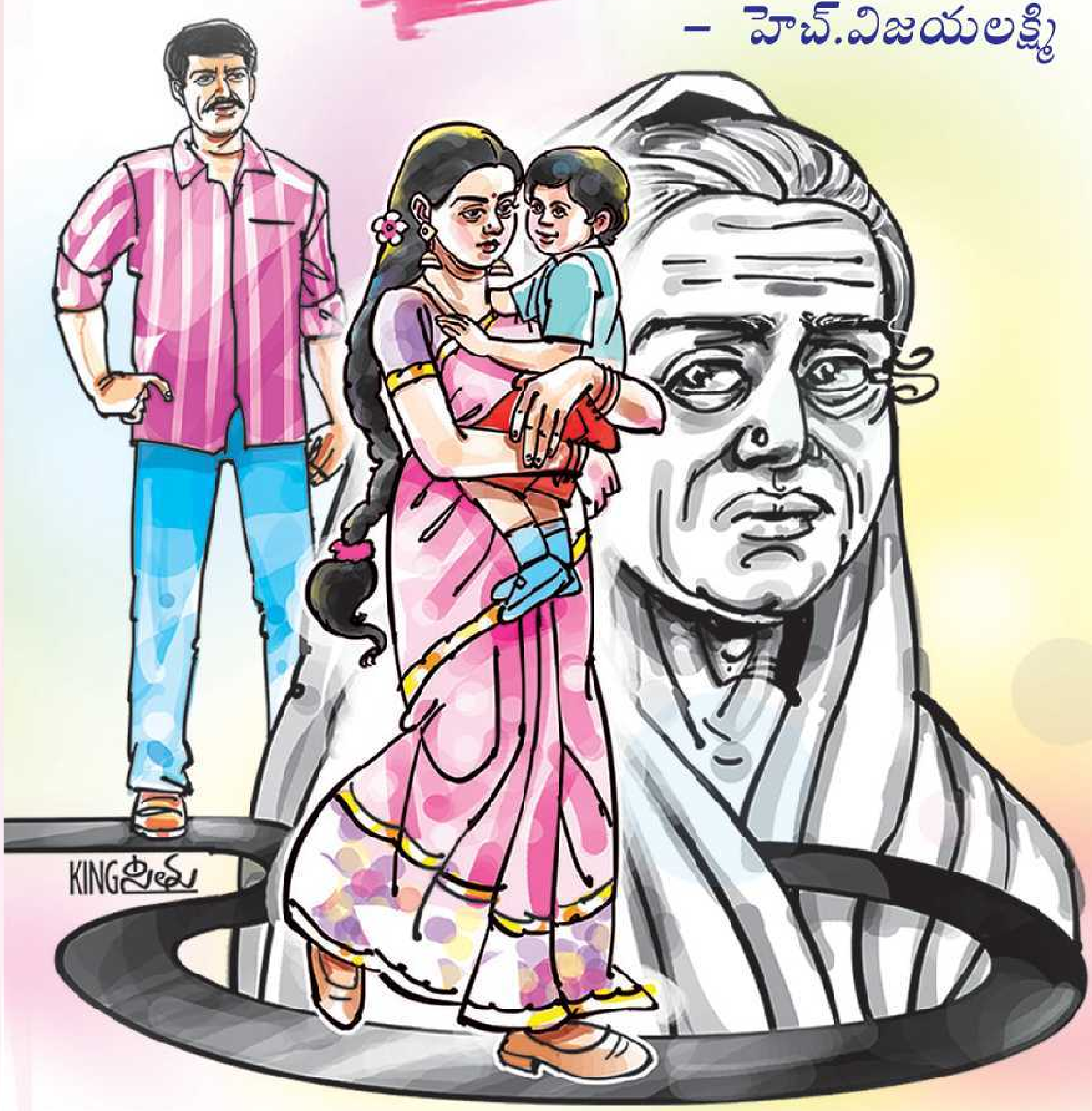
అమ్మానాన్నల సంతానం నేను(వినీత), అక్క విమల. నాన్న ఓ ప్రైవేట్ కంపెనీలో ఉద్యోగం చేసేవారు. పూర్వపు చాదస్తాలూ మూఢవిశ్వాసాల వల్ల నైతేనేమి- పుత్రుడు 'పున్నామ నరకం' నుంచి తప్పించేవాడనీ వంశాన్ని ఉద్ధరించేవాడనీ నాన్న నమ్మకం. అక్క కడుపులో ఉన్నప్పుడు కొడుకే పుడతాడని ఎంతో ఆశగా ఎదురుచూసిన నాన్న, ఆడపిల్ల పుట్టడంతో కాస్త నిరాశపడ్డా, మొదటి బిడ్డను మహాలక్ష్మిగా భావించి కాస్త సర్దుకున్నాడు. కానీ రెండోసారి మాత్రం- ఎవరో ఒక జ్యోతిష్కుడు ఈసారి పుట్టేది కచ్చితంగా మగపిల్లాడేనని చెప్పడంతో నిశ్చింతగా ఉన్న నాన్నకు- నా పుట్టుక ఓ అశనిపాతం, ఓ విద్యుదాఘాతం. ఈసారి మాత్రం ఓటమిని తట్టుకోలేక పోయాడేమో, బాధను మర్చిపోవడానికి తాగుడు అలవాటు చేసుకున్నాడు.
ఆ తరవాత అది నిత్యకృత్యమై, మద్యానికి పూర్తిగా బానిసైపోయాడు. ఎక్కడ లేని డబ్బూ ఆయన తాగుడుకే ఖర్చైపోయేది. ఇంట్లోని అవసరాలు అసలు పట్టించుకోవడం మానేశాడు.

నాన్న బాధ్యతారహితమైన ప్రవర్తన చూసి అమ్మ ఎంతగానో కుమిలిపోయింది. ఎన్నో మంచి మాటలు చెప్పి ఆయన్ని మార్చాలని చూసింది. కానీ వింటేనా? ఇక విసుగొచ్చి- మమ్మల్ని పోషించడం కోసం- ఎప్పుడో సరదాగా నేర్చుకున్న కుట్టుపనినే జీవనాధారంగా చేసుకుంది. అమ్మ జాకెట్లు కుట్టి సంపాదించిన డబ్బు కూడా నాన్న లాక్కెళ్ళిపోయేవాడు. అమ్మ నిస్సహాయతను చూసి మాకు ఏడుపు వచ్చేది. మా కోసం ఆమె పడే కష్టం చూసి అమ్మంటే మాకు ప్రేమాభిమానాలు రెట్టింపు అయ్యాయి. ఆ స్థానంలోనే నాన్నంటే ఓ రకమైన జుగుప్సా అసహ్యమూ కలగసాగాయి.

మమ్మల్ని చూస్తూనే నాన్న బండబూతులు తిట్టేవాడు. "ఛీ ఈ ఆడ... పుట్టి నాకేం ఉపయోగం? పైగా పెళ్ళిళ్ళూ పేరంటాలూ అంటూ ఖర్చొకటి. ఛీ..ఛీ.." అంటూ విసుక్కునేవాడు. అందుకే మాకు ఆయనంటే భయం. ఆయన ఇంట్లో ఉంటే, మేం బయట అరుగు మీదనో వరండాలోనో ఉండేవాళ్ళం. ఆయన ఎదురుపడితే ఏ పులో సింహమో ఎదురుపడినట్లు ఉండేది. ఆయనన్నా ఆయన నోరన్నా అంత భయం మాకు.

అమ్మ మాత్రం మా కోసం కుట్టు పనే కాదు, ఆ వీధిలో ఎవరికే సాయం కావాలన్నా చేసేది. తన మంచితనంతో అందరినీ ఆకట్టుకుంది. ఎవరింట్లో ఏ ఫంక్షన్ జరిగినా, సాయానికి వెళ్ళేది. వాళ్ళిచ్చిన తినుబండారాలు తాను తినకుండా మాకే తెచ్చిచ్చేది.

అమ్మకు దైవభక్తి ఎక్కువే. అలాగని గంటలు గంటలు దేవుని ముందు కూర్చునేది కాదు. పక్కవారికీ అసహాయులకూ సాయం చేస్తే చాలు, ఆ దైవకృప మన మీద ఉంటుందనేది. అమ్మ మంచితనమే మమ్మల్ని కాపాడుతూ ఉండేదేమో... మేం మాత్రం హాయిగా చదువుకుంటూ ఆడుకుంటూ ఉండేవాళ్ళం. ఆటలు ఆడి అలసిపోయి వస్తే వేడివేడి అన్నంలో పచ్చడి కలిపి పెట్టేది. ఆ చేతిలో ఏం మహత్యం ఉందో- ఆ పచ్చడి మెతుకులే అమృతతుల్యంగా అనిపించేవి.



అలా ఏదోలా రోజులు గడుస్తుండగా, నాన్న తాగి ఓ రోజు రోడ్డుపైన అడ్డంగా నడుస్తుంటే వేగంగా వచ్చిన లారీ గుద్దేయడంతో అక్కడికక్కడే మరణించారు. అమ్మ- నాన్న శవం మీద పడి ఏడుస్తుంటే అమ్మను చూసి మాకు ఏడుపు వచ్చింది కానీ, ఆయన పోయినందుకు మాకేం బాధనిపించలేదు. ఎవరో పరాయివాళ్ళు చనిపోయారన్న ఫీలింగ్ కలిగిందంతే.

నాన్న పోయాక అమ్మ ఇక మా కోసమే బతుకుతున్నట్టు ఇంకా ఎక్కువ కష్టపడేది. నేను టెన్త్‌క్లాస్‌కు వచ్చాను. అక్క ఇంటర్ పూర్తిచేసి అమ్మకు కుట్టుపనిలోనూ ఇంటి పనిలోనూ సాయంగా ఉండిపోయింది.

నేను టెన్త్‌క్లాస్ ఫస్ట్‌క్లాస్‌లో పాసయ్యా. ఆ రోజుల్లో టెన్త్ పాసవ్వడం అంటేనే గొప్ప. ఇక ఫస్ట్‌క్లాస్ వస్తే ఎంతో అపురూపంగా చూసేవారు. అమ్మకైతే ఆనందంతో కళ్ళనీళ్ళు వచ్చేశాయి. ఇంతలో నా క్లాస్‌మేట్ వచ్చి మిగతా ఫ్రెండ్స్ రిజల్ట్స్ కనుక్కుందాం రమ్మని పిలుచుకెళ్ళింది. సాయంత్రానికి ఇంటికొచ్చా.

ఉన్నట్టుండి మబ్బులు కమ్ముకున్నాయి. చల్లటి గాలికి తోడు వర్షం ప్రారంభమైంది కుండపోతగా. నాకు వానంటే భలే సరదా. అరుగు మీద కూర్చుని నేనూ అక్కా వర్షం చూస్తున్నాం. అమ్మ వరండాలో కుట్టు పని చేసుకుంటోంది. పొద్దున ఎప్పుడో తిన్న తిండి. బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తోంది.

"అక్కా, ఆకలిగా ఉందే... ఏదైనా వేడి వేడిగా తింటే బాగుంటుంది కదూ" అన్నా.

"కొద్దిసేపాగు నీతా, అన్నం వండేస్తాను. తిందువుగానీ" అంది అక్క.

లోపల ఉన్న అమ్మకెలా వినిపించాయో మా మాటలు. బయటకొచ్చి తల మీదుగా కొంగు కప్పుకుంటూ, "లోపల కూర్చోండి, ఇప్పుడే వస్తా" అని వెళ్ళిపోయింది.

"అమ్మా, ఇప్పుడెక్కడికి? ఈ వర్షంలో" అంటూనే ఉన్నా, అమ్మ వెళ్ళిపోయింది.

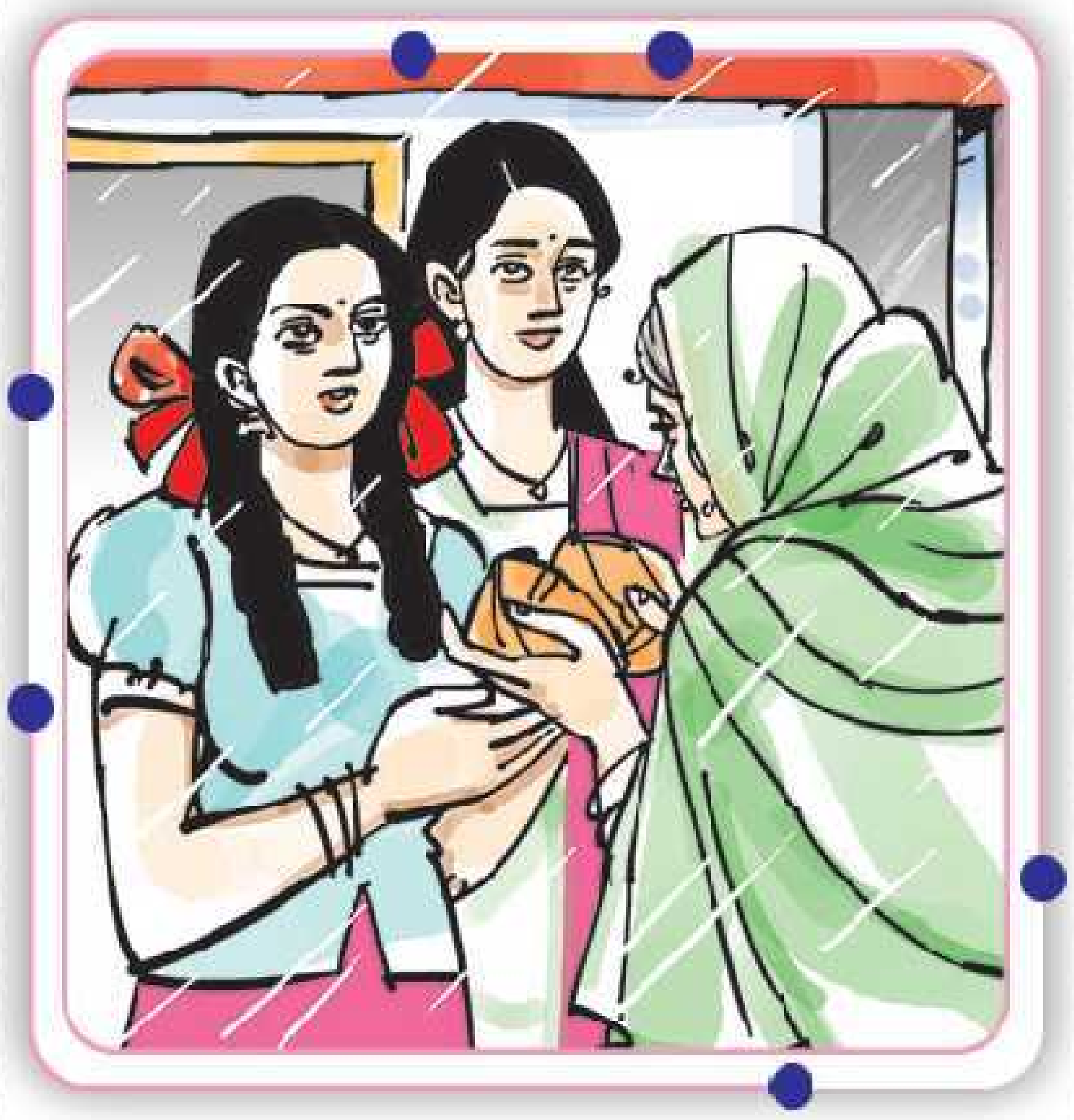
ఓ పదిహేను నిమిషాల తర్వాత తడిసి ముద్దయి వచ్చి నా చేతిలో ఓ కవరు పెట్టింది. "తీసుకో నీతా, ఆకలవుతుందన్నావుగా! తిను నేను చీర మార్చుకుని వస్తా" అని లోపలికెళ్ళింది.

కవరులో పొట్లం తెరిచి చూస్తే- వేడివేడి మిరపకాయ బజ్జీలూ వడలూ నోరూరిస్తూ. నాకైతే కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగాయి. నా ఆకలి తీర్చడం కోసం అంత వర్షంలో వెళ్ళి రావడం తలుచుకుంటే నిజంగా అమ్మకు సాటి మరెవరూ లేరనిపించింది.

అమ్మ పొడి చీర మార్చుకుని రాగానే అమ్మ ఒళ్ళో పడుకుండి పోయా. మెత్తని కాటన్ చీర వెచ్చగా మొహానికి తగులుతూ ఉంటే 'అబ్బ! స్వర్గం ఇంకెక్కడో లేదు. అమ్మ ఒడిలో తప్ప' అనిపించింది.

ఇలా నా హృదయంలో చెరగని ముద్ర వేసిన మరో సంఘటన... ఉగాది పండుగ దగ్గర పడుతోంది. ఎండలు ఎక్కువ కావడంతో మేం బయట అరుగు మీద పడుకునే వాళ్ళం. అప్పట్లో దొంగల భయం అంతగా ఉండేది కాదు. చల్లగాలికి మంచి నిద్ర పట్టింది. హఠాత్తుగా తెల్లారి మూడు గంటలకు మెలకువ వచ్చింది. పక్కకు తిరిగి చూస్తే అమ్మ లేదు. కుట్టు మిషను శబ్దం వినిపించింది. వరండాలో లైట్ వేసుకుని, కొంగుతో చెమట తుడుచుకుంటూ అమ్మ మిషన్ కుడుతూ ఉంటే చాలా జాలేసింది. "అమ్మా, ఏంటి ఈ టైమ్‌లో, పొద్దున్నే కుట్టుకోవచ్చుగా. ఇంకా పండుగ చాలా రోజులు ఉంది కదమ్మా" అన్నా.

"లేదు నీతూ! అందరూ ఇచ్చినవి



బోలెడు ఉన్నాయి. త్వరగా కుట్టి ఇచ్చేస్తే వాళ్ళు డబ్బులిస్తారు. ఆ డబ్బులతో మీకు బట్టలు కొనొచ్చు. అందుకే ఈ తొందర. అయినా నాకూ నిద్ర రాలేదులే, ఊరికే పడుకునే బదులు ఈ పనైనా అవుతుంది కదా అని లేచా. నువ్వు పడుకో. నేను వస్తా కాసేపాగి" అంది. అమ్మ మాటలు విని నా గుండె కరిగి నీరయింది. మంచినీళ్ళు తాగి వచ్చి అమ్మనే చూస్తూ అలా పడుకుండి పోయా. 'భగవాన్, అమ్మ కష్టాలు ఎప్పుడయ్యా తీరేది?' అని కనపడని ఆ దేవుణ్ణి అడిగా. మనసుని కదిలించే ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నో. కానీ పై రెండు సంఘటనలు మాత్రం జీవితంలో నేను మర్చిపోలేనివి.

'నేను మంచి ఉద్యోగం చేసి అమ్మను సుఖపెట్టాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అమ్మ చేతిని వదలకూడదు' అని మనసులో శపథం చేసుకున్నా. కానీ అన్నీ మనం అనుకున్నట్టు జరగవని నాకా నిమిషంలో తెలియలేదు.

విమలక్క ఓసారి ఫ్రెండ్ పెళ్ళికి వెడితే, అక్కడ ఒకామె అక్క అందం, ఒద్దికా చూసి తన కోడలిగా చేసుకోవాలని ముచ్చట పడింది. ఆమె కొడుకు కూడా ఒప్పుకోవడంతో సంబంధం కుదిరిపోయింది. కట్నంగా పదివేలిస్తే చాలన్నారు. అమ్మ ఉన్న పరిస్థితుల్లో అదే ఎక్కువ. ఇరుగు పొరుగు తలో రకంగా సాయం చేసి ఎలాగోలా అక్క పెళ్ళి జరిపించారు. అమ్మ మంచితనం అలాంటిది.

అక్క పెళ్ళి అయిన తరవాత నేనూ అమ్మా మిగిలాం. నేను డిగ్రీతోపాటు టైపూ, షార్ట్‌హాండ్ పాసై, ఉద్యోగాల వేటలో పడ్డాను. ఓసారి ఓ సెంట్రల్ గవర్నమెంట్ ఆఫీసులో పిలుపు రావడంతో వెళ్ళాను. రిటెన్ టెస్ట్, టైపింగ్ టెస్ట్ పాసైన తర్వాత ఇంటర్వ్యూకు ఐదుగురం మిగిలాం. మధ్యాహ్నం ఇంటర్వ్యూ కూడా ముగిసింది. రిజల్ట్స్ అప్పుడే చెప్తారంటే అక్కడే వెయిట్ చేస్తున్నాం. ఓ పది నిమిషాల్లో ప్యూన్ వచ్చి నోటీసు బోర్డులో లిస్ట్ అంటించడం చూసి గబగబా వెళ్ళాం ఆ వైపు. ఇద్దరబ్బాయిల పేర్లతోపాటు నా పేరూ కనిపించడంతో నా కళ్ళను నేనే నమ్మలేకపోయాను.

ఇంటర్వ్యూ అధికారులు మమ్మల్ని గ్రీట్ చేసి, అపాయింట్‌మెంట్ ఆర్డర్ ఇంటికి పంపిస్తామని చెప్పడంతో థ్యాంక్స్ చెప్పి ఇంటికి బయలుదేరాం.

ఆఫీస్ నుంచి ఇంటికి నడవగలిగే దూరమైనా, అమ్మకు ఈ సంతోష వార్త తొందరగా చెప్పాలని రిక్షా ఎక్కాను. అనుకున్న లక్ష్యం నెరవేరడంతో ఏనుగెక్కినంత సంబరం కలిగింది నాలో. నేనెక్కిన రిక్షా ఓ పూలతేరులా అనిపించి, నాకు నేనే మహారాణిలా ఫీలయ్యా. ఇంట్లో అడుగు పెట్టగానే అమ్మను చుట్టేశా ఆనందంతో. అప్పుడు చూడాలి అమ్మ మొహం- వేయి చందమామల కాంతితో వెలిగిపోయింది.

నాకు ఉద్యోగం రాగానే నేను చేసిన మొదటి పని- అమ్మను కుట్టు పని మాన్పించడం. కొన్ని నెలల తర్వాత అమ్మ నా పెళ్ళి ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టింది. "అమ్మో, నాకు పెళ్ళా! నేను పెళ్ళి చేసుకుని వెళ్ళిపోతే, నువ్వు ఒంటరిగా ఎలా ఉంటావమ్మా. నాకసలు పెళ్ళీ గిళ్ళీ ఏం వద్దు. హాయిగా మనమిద్దరం ఉండిపోదాం" అన్నా.

"అలా అనకు నీతా. ఆడపిల్లలను కన్న తర్వాత వాళ్ళను ఓ ఇంటి వాళ్ళను చేయడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. నీ పెళ్ళి

అయితే, నా ఒక్కదానికేం, ఎలాగో గడిచిపోతుంది" అనేది అమ్మ.

"అలా ఐతే, పెళ్ళయాక నిన్ను కూడా నాతోపాటే ఉంచుకునేందుకు ఎవరొప్పుకుంటారో వారినే పెళ్ళి చేసుకుంటా" అన్నా.

"అది అంత సులభం కాదులే నీతూ. నువ్వు నా గురించి ఆలోచించడం మానేసి, ముందు పెళ్ళి చేసుకో. తరవాత నీ మంచితనంతో మీ ఆయన్ని ఒప్పించి నన్ను నీ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళువుగాని" అంది అమ్మ.

సరేననక తప్పలేదు నాకు. అలా పెళ్ళయిపోయింది.

మా ఆయన ప్రవర్తన చూస్తుంటే అమ్మను తీసుకురావడం చాలా కష్టమేననిపించింది. ఎందుకంటే ఆయనకు స్వార్థం పాలు ఎక్కువే. 'నేనూ నా కుటుంబం బావుంటే చాలు. ఎవరెలా పోయినా ఫరవాలేదు' అనుకునే మనిషి. ఇల్లు శుభ్రంగా ఉండాలి, కానీ అలా ఉండడానికి ఆయనేం హెల్ప్ చేయడు. మనిషిలో దురాశ కూడా ఎక్కువే. తనది పైసా ఖర్చు కాకూడదు. చాలా పొదుపరి అనేకంటే పీనాసి అంటే కరెక్ట్‌గా ఉంటుంది. ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉన్న మనిషితో వేగుతూ ఓ బాబుకు తల్లినయ్యాను.

బాబు పుట్టాక మెటర్నిటీ లీవ్ పూర్తి చేసుకుని, బాబుని చూసుకోవడానికి జీతం నష్టం మీద సెలవు పెడతానంటే ఒప్పుకోలేదు. 'జీతం పోతుంది కదా' అని బాధ. మా అమ్మను రప్పించుకుందాం అంటే వినకుండా వాళ్ళమ్మను- అంటే, మా అత్తగారిని వెంటపెట్టుకుని వచ్చారు. ఆమెకు గంటకోసారి చిరుతిండీ కాఫీలూ కావాలి. అన్నీ అమర్చినా బాబుని చూసుకోవడానికి ఓపిక లేదనేది. ఆ నెల ఇంటిఖర్చు నాలుగు రెట్లు పెరగడంతో భయపడిపోయిన మా ఆయన మెల్లిగా ఆమెను తిరిగి పల్లెకే పంపించేశారు.

ఇప్పుడైనా అమ్మను తీసుకువద్దాం అన్నా. గత్యంతరం లేక సరేనన్నారు... లేకపోతే జీతం నష్టం కదా. అమ్మ వచ్చాక- బాబు మా ఇద్దరినీ మరిచిపోయి అమ్మమ్మకు చేరికైపోయాడు. అమ్మ ఓపికగా వాడికి చెట్లూ చేమా చూపిస్తూ అన్నం తినిపించేది. ప్రతి పూటా పళ్ళు తినిపించేది. అమ్మ సంరక్షణలో బాబు ఆరోగ్యంగా పెరగసాగాడు. అమ్మతో మా ఆయన ప్రవర్తన అంటీ ముట్టనట్లు ఉండేది. బాబును స్కూల్‌లో వేశాక అమ్మ వెళ్ళిపోయింది. నాకేమో ఆమె మాతోనే ఉండాలని ఉండేది. కానీ ఆయన సంగతి తెలిసి ఆవిడ ఉండలేకపోయింది.

నాలుగు రోజుల క్రితం ఊరి నుంచి పక్కింటి పిన్నిగారు ఫోన్ చేశారు. 'అమ్మకేమాత్రం బాగులేదమ్మా నీతా. బాగా నీరసంగా ఉన్నారు. బాగా వీక్‌గా ఉన్నారనీ బలమైన ఆహారం ఇవ్వడంతోపాటు ఎవరైనా దగ్గరుండి చూసుకుంటేనే ఆమె కోలుకుంటారనీ డాక్టరు గారు చెప్పారు.

అమ్మ ఒంటరిగా ఉండి బాగా ఫీలవుతున్నారు. నువ్వు ఎలాగైనా ఆమెను నీ దగ్గరే ఉంచుకో తల్లీ! అక్కకెలాగూ పెద్ద సంసారం. పైగా ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యం లేదు. నువ్వయితే సంపాదిస్తున్నావు. కాబట్టి నీకు ఫోన్ చేస్తున్నా' అంది.

అప్పట్నుంచీ ఆయనతో గొడవ.

అమ్మ వస్తే- ఆమె తినేది కొంచెమే ఆయినా, బలం కోసం పళ్ళూ అవీ తేవాల్సివస్తే- అదంతా అనవసరపు ఖర్చు అని ఆయన అభిప్రాయం. ఇంకో దురాలోచన ఏమిటంటే- అమ్మకేం



జబ్బు వచ్చిందో, ఆమెను తీసుకువస్తే, ఆ జబ్బు తమకెక్కడ అంటుకుంటుందోనని భయం. అంతేకాక నీట్‌గా ఉన్న తన ఇల్లు జబ్బు మనిషితో అపరిశుభ్రమైపోతుందేమోనని మరో భయం. కానీ, నాకేమో నా అవసరం కోసం, బాబు సంరక్షణ కోసం ఆమెను పిలిపించుకుని, ఇప్పుడు పట్టించుకోకపోవడం అమానుషం అనిపించింది. ఆమెనలా కరివేపాకులా తీసిపారేయడం నాకు నచ్చలేదు.

"పాపం, అమ్మ మన కోసం ఎంతో చేసింది కదండీ. మనకు కావాల్సినప్పుడు ఆమెతో చాకిరీ చేయించుకుని ఇప్పుడు ఆమె అసహాయ స్థితిలో ఉంటే, ఒంటరిగా వదిలేయడం, మనకేం పట్టనట్టుగా ఉండటం మానవత్వమనిపించుకోదు. మగపిల్లాడని మీ అమ్మ మిమ్మల్ని ఎలా కని పెంచిందో, ఆడపిల్లనైనా మా అమ్మా అలాగే కని పెంచింది. నేను ఇప్పుడిలా ఆర్థికంగా ఇంత మంచి పొజిషన్లో ఉన్నానంటే, దానికి కారణం కచ్చితంగా మా అమ్మే. ఆమె పడ్డ కష్టానికి ఫలితమే ఇది. మీకైనా పొలాలు అవీ ఉన్నాయి కాబట్టి మిమ్మల్ని పెంచడానికి మీ అమ్మ అంత కష్టపడలేదు. కానీ, మా ఫీజులు సర్దడానికి మా అమ్మ ఎంత కష్టపడిందో మీకేం తెలుసు? అలాంటి అమ్మకు చేయూత అందిస్తానంటే, వద్దు అనడానికి మీ మనసెలా ఒప్పింది? అయినా, నేనేమీ మీ జీతం అడగడం లేదు. నా సంపాదనలోనే అమ్మకు ఖర్చు పెడతాను" అన్నా.

"అందుకే ఈ ఉద్యోగస్తులను చేసుకోకూడదు. 'నా డబ్బు, నా ఇష్టం' అంటూ మాట్లాడతారు. కట్టుకున్న భర్తను లెక్కే చేయరు. అమ్మట... అమ్మ. లోకంలో ఈవిడ కొక్కర్తికే ఉంది అమ్మ. ముసలిదాన్ని తెచ్చి ఇంట్లో పెడితే, లేనిపోని రోగాలు అంటుకుంటే, హాస్పిటల్ చుట్టూ ఎవరు తిరిగి చచ్చేది?"

ఆయనలా దారుణంగా మాట్లాడుతూ ఉంటే సహించలేకపోయాను.

"అవున్లెండి, బాబు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు ఆమెతో మీకు అవసరం పడింది. ఇప్పుడు అవసరం తీరింది కనుక ఆమెను వదిలేయాలి. దీనినే 'ఏరు దాటాక తెప్ప తగలేసే రకం' అంటారు. అదే ఆమె వెనుక లక్షల ఆస్తి ఉంటే, మీరా మాట అని ఉండేవారా? మీ అంత నిర్దయగా నేనుండలేను. పాతికేళ్ళు పెంచి పెద్ద చేసిన అమ్మ కష్టం ఏనాటికీ మర్చిపోను నేను. అమ్మ నెప్పటికీ వదలను. నేనీ రోజే అమ్మ దగ్గరకు వెళుతున్నా. వీలైతే అక్కడ ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పిస్తా, లేదా ఇక్కడ సిటీలో చూపించుకోమంటే వేరే ఇల్లు తీసుకుని మా అమ్మతోపాటే ఉండి, ఆమెను జాగ్రత్తగా చూసుకుంటా. మనుషుల విలువ వాళ్ళు లేనప్పుడే తెలిసేది. మీ అంత నిర్దాక్షిణ్యంగా ప్రవర్తించడానికి నేను రాక్షసిని కాను, మానవత్వం ఉన్న మనిషిని. ఆడపిల్ల 'అమ్మను చూసుకోకూడదు' అనే రూల్ ఏం లేదు కదా! తల్లి కోసం కాపురం కూల్చేసుకుందని, లోకం అనుకున్నా లెక్క చేయను నేను. నాకు అమ్మ ముఖ్యం, అంతే. మీ మనసు మారి మీరు నా దారిలోకి వస్తే, సంతోషంగా ఆహ్వానిస్తాను, బై" కచ్చితంగా, బల్లగుద్దినట్లుగా చెప్పి, ఆత్మవిశ్వాసంతోనూ ఆయన ఏనాటికైనా మారతాడనే ఆశావహ దృక్పథంతోనూ ముందుకడుగేశాను నేను.

మనసంతా అమ్మ రూపం నిండగా, అమ్మను చూడాలనే ఆత్రుతతో, ఆమెను రక్షించుకోవాలనే ధృఢ సంకల్పంతో, బాబు నెత్తుకుని వడివడిగా నడిచాను బస్టాండ్ వైపు. ★

కొండల నుంచి కిందకు దూకే జలపాతం హొయల్ని చూస్తుంటే ఎంత హాయిగా ఉంటుందో... నేలను ముద్దాడుతూ పరుగులు పెట్టే ఆ నీటి ప్రవాహపు సవ్వళ్లని వింటుంటే మనసుకెంత ప్రశాంతత కలుగుతుందో కదా! ఇల్లు దాటకుండానే ఆ అనుభూతిని పొందేలా గాజు అద్దాల నడుమ ప్రకృతిని బంధించేశారు ఇంటీరియర్ డిజైనర్లు. 'యాక్టివేటెడ్ వాటర్‌ఫాల్ కాఫీ టేబుల్' పేరుతో నట్టింట్లోకే జలజల జాలువారే జలపాతాన్ని తీసుకొచ్చేశారు!



# నట్టింట్లో నిజంగానే ఓ అందాల జలపాతం!



ఇల్లు ఎంత చిన్నదైనా సరే... అతిథులొస్తే కూర్చోడానికి హాలూ, అందులో ఓ చిన్న కాఫీటేబుల్ లేదా టీపాయ్ మాత్రం ఉండి తీరాల్సిందే. పాత కాలం నుంచీ ఆ సంప్రదాయం కొనసాగుతూనే, టేబుళ్లలో కొత్త కొత్త డిజైన్లు వస్తున్నాయి. అందుకే, నాలుగు కాళ్లతో ఉండే చెక్క టేబుల్ కాస్తా ఇప్పుడు ఎన్ని హంగులతో సిద్ధమైందో. గాజు, చెక్క, మార్బుల్, మెటల్, ఎపాక్సీ రెజిన్... ఇలా ఎన్నో మోడల్స్‌లో అలరిస్తూ, ఇంటికే సరికొత్త లుక్కును తెస్తోంది. అంతేనా... ఈ సెంటర్ టేబుల్ అందాన్ని మరింత పెంచుతూ లివింగ్ రూమ్ మొత్తంలో సెంటర్ ఆఫ్ అట్రాక్షన్‌గానూ మారుస్తున్నారు డిజైనర్లు. ఆర్టిఫిషియల్ సొగసుల కన్నా సహజమైన అందాలు తెచ్చే ఆ సౌందర్యమే వేరంటూ ప్రకృతి ప్రేమికుల కోసం సరికొత్త ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఆ ఫలితాల్లో ఒకటి ఇక్కడ కనిపిస్తున్న వాటర్‌ఫాల్ కాఫీ టేబుల్.



## ప్రత్యేకత ఏంటీ?



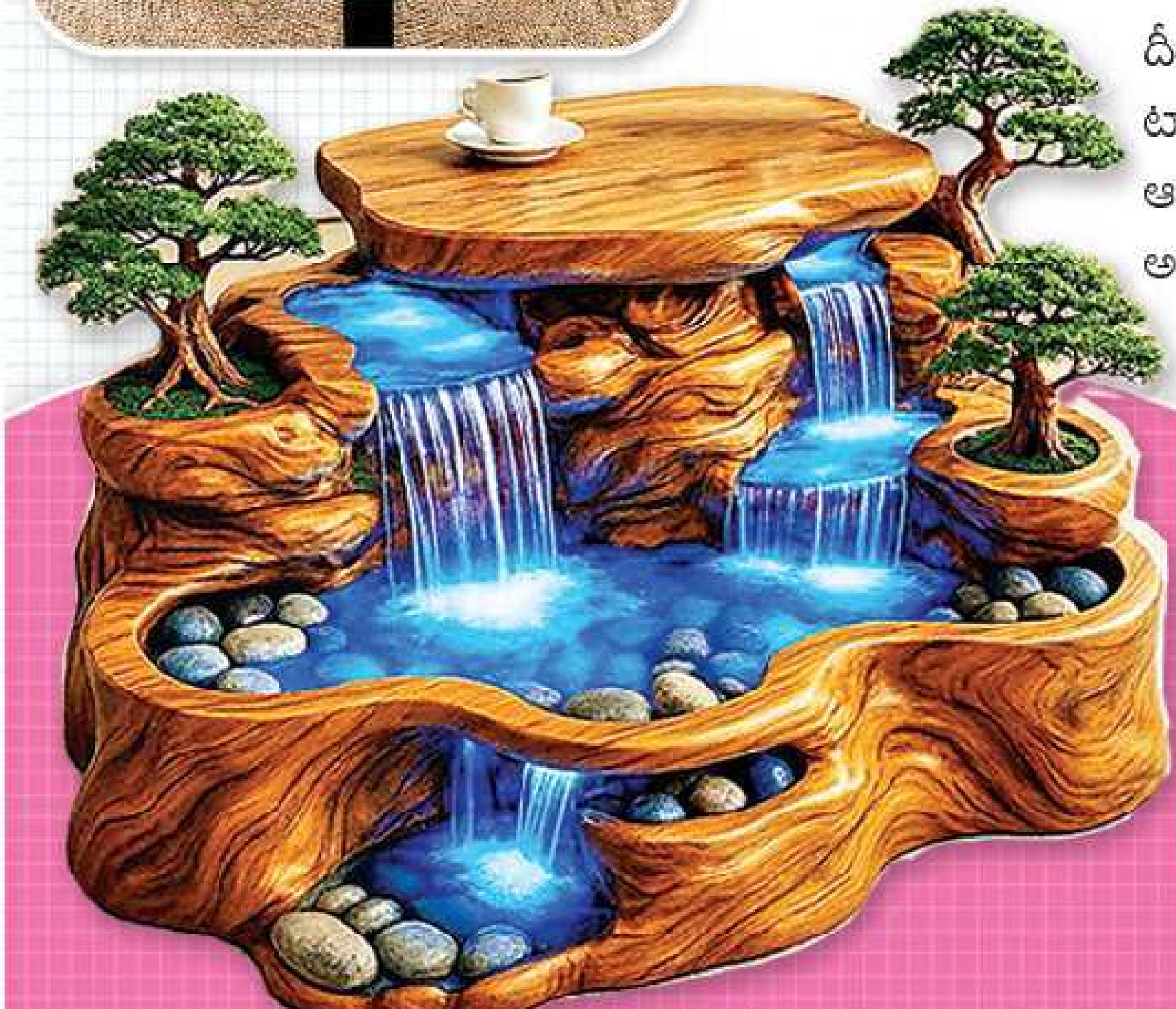
కొండలూ, కోనలూ, జలపాతాలూ, నదీప్రవాహాల దృశ్యాలూ ఇంటి వాతావరణాన్నే ఆహ్లాదకరంగా మారుస్తాయంటూ- చాలామంది గోడల మీద వాటి పెయింటింగ్స్ వేసుకోవడం చూస్తుంటాం. చక్కని సీనరీల ఫొటోఫ్రేముల్నీ వేలాడదీయడమూ తెలిసిందే. నేచర్ లవర్స్ కొందరు ఇంకో అడుగు ముందుకేసి ఇంట్లోనే మినీ వాటర్‌ఫాల్స్‌నీ, ఫౌంటెయిన్స్‌నీ ఏర్పాటుచేసుకుంటారు. కానీ గదిలో ఓ పక్కన ఉండే ఆ వాటర్‌ఫాల్ సెటప్ ఇప్పుడు ఇంటి మధ్యలోకి టీపాయ్‌లా వచ్చేసింది. ఇదివరకు ఎపాక్సీ రెజిన్‌తో వాటర్‌ఫాల్ థీమ్ ఆర్టిఫిషియల్ టీపాయ్ ఇంటీరియర్లో భాగమైతే- ఇప్పుడేమో నీళ్లు కిందకు దూకుతూ నిజమైన జలపాతం అందాల్ని జత చేసుకుంటూ వచ్చింది ఈ యాక్టివేటెడ్ వాటర్‌ఫాల్ టేబుల్.



పెద్ద పెద్ద కొండల్నీ, పచ్చటి చెట్లనీ, లోయల్నీ మినియేచర్ రూపంలోకి మార్చి, టీపాయ్‌లో అదిమి ఉంచారా అన్నట్టుగా కనిపిస్తుంది ఇది. వాటర్ ఫౌంటెయిన్లోలా దీంట్లో స్మార్ట్ ఎలక్ట్రిక్ పంప్, హిడెన్ వాటర్ ట్యాంక్ ఉంటాయి. ఇందులోని ప్రత్యేకమైన ఆటో వాటర్‌ఫాల్ మెకానిజంతో నీళ్లు రొటేట్ అవుతూనే ఉంటాయన్నమాట. టచ్ సెన్సార్లూ, రిమోట్ కంట్రోల్ సాయంతో వాటర్‌ఫాల్‌ని ఆన్‌ఆఫ్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకా దీంట్లోని ఎల్ఈడీ లైట్ల ఫీచర్లు టీపాయ్‌కి ప్రత్యేకమైన లుక్కును తీసుకొస్తాయనడంలో ఏ సందేహమూ లేదు.



మరెందుకాలస్యం... రొటీన్‌కి భిన్నంగా లివింగ్ రూమ్‌లో ఫర్నిచర్‌కి నప్పేలా ఈ వాటర్‌ఫాల్ టీపాయ్‌ని తెచ్చిపెట్టారంటే, ప్రకృతి అందాలన్నీ ఇల్లంతా పరుచుకోవూ! చిట్టి జలపాతం చేసే ఆ హోరు ప్రతి గదికీ వినిపిస్తూ, మిమ్మల్ని మరో ప్రపంచంలోకి తీసుకెళ్లదూ! ★







అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన ‘అమెరికా అల్లుడు’ సినిమాలో సూర్యకాంతం అమెరికా వెళ్లి ‘ఒక డాలర్‌కి- ఒక బజ్జీ’ అంటూ తెల్లవాళ్లకి తెలుగు రుచులు పరిచయం చేస్తుంది. ఇప్పుడు ఆ సీనే నిజమైందా అన్నట్టు... లండన్ వీధుల్లో ‘బిహారీ సమోసేయ్’ అంటూ సమోసాలు అమ్మేస్తూ, రోజుకి రూ.పదిలక్షలకు పైగా సంపాదిస్తున్నాడు యోగేశ్వర్. మరి ఇతని గెలుపు కథ ఎక్కడ మొదలయిందో చూద్దామా...



# లండన్ వీధుల్లో... ‘గంట’ సమోసా!

తెల్ల ధోవతీ, తెల్ల చొక్కా వేసుకుని తలకు ఎర్ర తలపాగా చుట్టుకుని ఒక చేత్తో వేడివేడి సమోసాలు అమ్ముతూ, మరొక చేత్తో గంట కొడుతూ లండన్ వీధుల్లో తిరిగే యోగేశ్వర్ భాయ్ ఉరఫ్ యోగ్ వీడియోలు ఈ మధ్యకాలంలో సోషల్‌మీడియాలో తెగ వైరల్ అవుతున్నాయి. ఒక్కో వీడియోకీ లక్షల కొద్దీ వ్యూస్ వస్తుంటే ఇదొక సోషల్ మీడియా ట్రెండ్‌లే అని కొట్టి పారేశారు కొందరు. మరికొందరు ఏఐ వీడియో అయి ఉంటుందిలే అన్నారు. సమోసాలమ్మి రోజుకి రూ.పదిలక్షల వ్యాపారం చేస్తాడంటే... ‘లండన్‌లో అన్ని సమోసాలు ఎవరు తింటా’రంటూ ఎగతాళి చేశారు. ఎవరు ఎలా అన్నా ఈ ‘గంటావాలా బిహారీ సమోసా’ వెనుక పెద్ద కథే ఉంది.

### వలసవచ్చి... వ్యాపారిగా మారి...

50 ఏళ్ల క్రితం మాట... బిహార్‌లో పనిదొరక్క పదిహేనేళ్ల వయసులో పొట్ట చేతపట్టుకుని గుజరాత్‌కి వలసవచ్చాడు కిషన్‌లాల్‌షా. అతనికి తెలిసిందల్లా బొమ్మలు గీయడం, అద్భుతంగా వండటం మాత్రమే. ముగ్గురు ఫ్రెండ్స్‌తో ఇరుకింట్లో అద్దెకు ఉండేవాడు. స్నేహితులు కాలేజీకి వెళ్తుంటే, వాళ్లకు చక్కగా వండిపెట్టేవాడు. బొమ్మలు తిండి పెట్టవని అర్థమయ్యాక, తిండి పెట్టడాన్నే ఉపాధిగా మార్చుకున్నాడు. వాళ్లమ్మ నేర్పిన కమ్మని సమోసానే పసందుగా చేసి అమ్మేవాడు. ఆలూని పేస్ట్ చేసి తయారుచేసే పంజాబీ సమోసాలకన్నా- ఆలూ తరుగు, బఠాణీలతో బిహారీలు తయారుచేసే రుచికరమైన సమోసాలకు గుజరాత్‌లో డిమాండ్ ఎక్కువ. అలా, ఖేడా జిల్లాలోని నాదియా ప్రాంతంలో ఓ చిన్నకొట్టు తెరిచాడు కిషన్‌లాల్‌షా. లాభాలతో జేబులు నింపుకోవడంకన్నా, మంచి వంట తిన్నప్పుడు ఇతరుల్లో కనిపించే సంతృప్తికే అతను ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవాడు. అందుకే ఎప్పుడో ఉదయం తయారుచేసిన వాటిని సాయంత్రం కూడా వడ్డించడాన్ని ఇష్టపడేవాడు కాదు. ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా చేసేవాడు. ఆ విషయం అందరికీ తెలియాలని, చేసిన వెంటనే గంట కొట్టేవాడు. అదివిని.. చాలామంది వచ్చి వేడివేడి సమోసాలు కొనుక్కునేవారు. తిన్నతర్వాత ‘బాగుందోయ్’ అని చెప్పడానికీ గంట కొట్టేవారు. అలా ఈ గంట కొట్టే సమోసా దుకాణం ఆ ప్రాంతంలో ప్రముఖ ల్యాండ్ మార్క్‌గా మారి అంతా ‘గంటావాలా బిహారీ సమోసా’ దుకాణం దగ్గర అని చెప్పడం మొదలుపెట్టారు. కిషన్‌లాల్ తన ఐదుగురు కొడుకులకే కాకుండా బిహార్ నుంచి ఉపాధి కోసం వచ్చిన వాళ్లకీ ఈ రుచికరమైన సమోసా తయారీ నేర్పించాడు. అతను నేర్పించిన వాళ్లు పెట్టిన దుకాణాలతో ఆ ప్రాంతం ఓ పెద్ద సముదాయంగా మారిపోయింది. ఎన్ని దుకాణాలు వచ్చినా అసలైన గంటావాలా బిహారీ సమోసాలకి మాత్రం ఏళ్లు గడిచేకొద్దీ డిమాండ్ పెరుగుతూనే వచ్చింది. దానికి కారణం... సమోసా తయారీలో వాళ్ల ప్రత్యేకత... పల్చగా కరకరలాడుతూ గంట ఆకారంలో ఉండే దాని ఆకృతి, లోపల సీక్రెట్ మసాలాలతో చేసే స్టఫింగ్‌తోపాటు మీఠాచట్నీ వాళ్ల అసలు విజయ రహస్యం. ఈ చట్నీని ఖర్జూరం, మామిడి వాడి చేసేవారు. కిషన్‌లాల్‌షా సంతానంలో నలుగురూ ఫుడ్ బిజినెస్‌లోనే ఉన్నా ఆఖరివాడైన యోగేశ్వర్ భాయ్‌షా మాత్రం తండ్రి తయారుచేసిన సమోసాల రుచిని ప్రపంచానికి చాటాలనుకున్నాడు. రుచిలో ఏమాత్రం మార్పులు చేయకుండా దాని ప్యాకేజీని ఆకర్షణీయంగా మార్చి గుజరాత్‌లో చాలాచోట్ల బ్రాంచీలు తెరిచాడు. పెళ్లిళ్లు, శుభకార్యాలూ, కాలేజీ క్యాంటీన్లలో ఎక్కడ చూసినా తమ బ్రాండ్ ఉండేట్టు జాగ్రత్తపడ్డాడు. విదేశాల్లో జరిగే వేడుకలకి రుచి ఏమాత్రం చెడిపోని విధంగా ప్రత్యేక ప్యాకేజింగ్‌లో పంపేవాడు.

### రోజుకి రూ. పదిలక్షలతో...

‘సమోసాలో ఆలూ ఉన్నంతవరకూ, బిహార్‌లో లాలూ ఉంటాడు’ అనే మాట వాడుకలో ఉంది. లాలూ మాట పక్కన పెడితే బిహారీలు ప్రాణం పెట్టే సమోసా రుచిని విదేశాలకూ పరిచయం చేయాలనుకున్నాడు యోగ్. అందుకే గతేడాది లండన్‌లోని సౌత్ హ్యారో, వెంబ్లే ప్రాంతాల్లో సమోసా దుకాణాలు తెరిచాడు. ఇండియాలో ఉన్నట్టుగానే అదే గంట, అదే రుచి... అలాగే తన వేషధారణలోనూ ఏమాత్రం మార్పు చేయలేదు. రూ.500లకి రెండు సమోసాలు. ధర చూడలేదు, అదిరిపోయే ఆ రుచికి క్యూకట్టారు అక్కడి భారతీయులు. ఎంతగా అంటే ఒక ప్లేట్ సమోసాకి 40 నిమిషాలు కూడా ఓపిగ్గా ఎదురుచూసేంత. మూడు సెకన్లకి ఒక సమోసా చొప్పున వేగంగా చేస్తూ, గంట కొడుతూ ధోవతీ కట్టుకుని యోగ్ సమోసాలు అమ్మే వీడియోలు సోషల్‌మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. వాటికి లక్షలకొద్దీ వ్యూస్ రావడంతోపాటు, అమ్మకాలూ పెరిగాయి. రోజుకి దాదాపు ఐదువేలమంది ఈ దుకాణాలకి వస్తున్నారట. అలా లండన్‌లో రోజుకి పదిలక్షల రూపాయల వ్యాపారం చేస్తున్నాడు యోగ్. యాప్‌లోనూ బుక్ చేసుకునే సదుపాయం కల్పించాడు. కేవలం భారతీయులే కాకుండా యురోపియన్లు కూడా ఈ రుచికి ఫిదా అయ్యారు. దాంతో దుబాయ్, సింగపూర్, కెనడాల్లోనూ తన వ్యాపారాన్ని విస్తరిస్తున్నాడు. సమోసా రుచికి, వ్యాపార కిటుకులు కలిపి సక్సెస్ సాధించిన యోగ్‌ని చూసిన చాలామంది ‘ఏ దేశంలో ఉన్నా... ఇండియన్స్‌కి తిరుగులేదు’ అంటూ మెచ్చుకుంటున్నారు. ★







# 30 లక్షల టన్నుల చెత్తని సంపదగా మార్చేశారు!



**ఇంటి ముందు నాలుగురోజులు చెత్త పేరుకుపోతేనే 'అబ్బా' అని ముక్కు మూసుకుంటాం. మరి యాభైఏళ్ల పాటు పేరుకున్న చెత్త కొండను చూస్తే ఇంకేమంటారో? చెన్నైలోని పెరుంగుడి డంప్‌యార్డ్ పరిస్థితి ఇలానే ఉండేది. కానీ ఇప్పుడు కాదు... ఎందుకంటే 'బయో మైనింగ్' ప్రక్రియతో అక్కడున్న 30 లక్షల టన్నుల చెత్తని వందశాతం సంపదగా మార్చేశారు అధికారులు. ఇదంతా ఎలా సాధ్యమైందో తెలుసుకుందామా...**

ఒకటీ రెండూ కాదు... సుమారు 200 ఎకరాల్లో పేరుకున్న మహా చెత్తకొండ చెన్నైలోని పెరుంగుడి డంప్‌యార్డ్. పాడైన కంప్యూటర్ల నుంచి పగిలిన గాజుముక్కల వరకూ రకరకాల చెత్త నగరం నలుమూలల నుంచీ ప్రతి రోజూ ఇక్కడికి 9000 టన్నుల వరకూ వచ్చి చేరుతుంది. ఫలితంగా ఆ చుట్టుపక్కల ప్రజలు అనారోగ్యాల పాలయ్యేవారు. తరచూ అగ్నిప్రమాదాలు జరిగేవి. దేశంలోని డంప్‌యార్డుల దుస్థితికి ఈ ప్రాంతం ఒక నమూనాగా ఉండేది. అక్కడి నుంచి దాన్ని ఎలా తొలగించాలో తెలియక 50 ఏళ్లుగా ప్రభుత్వాలూ, అధికారులూ తలలు పట్టుకున్నారు. కానీ ఓ కొత్త విధానంలో డంప్‌యార్డ్‌లోని చెత్తను ఒక్క కేజీ కూడా వృథా చేయకుండా... దాన్ని వంటింటి పాత్రలూ, గాజు సీసాలూ, అందమైన బెంచీలూ, సోఫాలూ, కాంక్రీట్ బ్లాక్స్, బిల్డింగ్ మెటీరియల్స్, ఖరీదైన ఇంధనంగా మార్చేసింది జీసీసీ(గ్రేటర్ చెన్నై కార్పొరేషన్). సమస్యగా మారిన చెత్త ఇలా సంపదగా మారిపోవడానికి కారణం... బయోమైనింగ్.

## బయోమైనింగ్‌తో...

ప్రపంచంలోనే అత్యంత అరుదైన, విశాలమైన చిత్తడి నేలల్లో పళ్లిక్కరణై చిత్తడినేలలూ ఉన్నాయి. చెన్నై నగరాన్ని వరదల నుంచి కాపాడుతూ, భూగర్భజలాలనూ మిగిల్చే ఈ నేలలనీ పెరుంగుడి చెత్త కలుషితం చేయడం మొదలుపెట్టింది. దాంతో ఇక్కడున్న అరుదైన పశుపక్ష్యాదులూ అంతరించిపోవడం అటు పర్యావరణవేత్తలనీ, ఇటు అధికారులనీ కూడా కలవరపరిచింది. అప్పుడే ప్రభుత్వం ఎన్నో దేశాల్లో సమర్థంగా వేస్ట్ మేనేజ్‌మెంట్ పనులు చేస్తోన్న బ్లూప్లానెట్ సంస్థతో కలిసి ఇక్కడ బయోమైనింగ్‌ని మొదలుపెట్టింది. బయోమైనింగ్ అంటే చెత్తను తినే బ్యాక్టీరియాలని వాడి దాన్నుంచి వివిధ రకాల లోహాలని వేరుచేయడం. డ్రోన్ల సాయంతో ప్రాథమికంగా సర్వే చేసిన తర్వాత... స్ప్రింక్లర్ల సాయంతో చెత్తలోకి బయోకల్చర్‌ని చల్లి- బ్యాక్టీరియా చెత్తను తినేలా చేశారు. ఈ విధానంలో దుర్వాసనలు కూడా ఎక్కడా వెలువడవు. మొత్తం 200 ఎకరాల ప్రాంతాన్ని చిన్నచిన్న భాగాలుగా విభజించుకుని రోజూ 9000 టన్నుల చెత్తని శుద్ధి చేయడం మొదలుపెట్టారు. అలా గత నాలుగేళ్లలో 30లక్షల టన్నుల చెత్తని శుద్ధి చేశారు. ఇందులో వచ్చిన రెండువేల టన్నుల స్టీల్‌తో వంట పాత్రలు చేయగా, మూడువేల టన్నుల గాజుని అందమైన గాజు సీసాలుగా మార్చారు. ఇక, ఇళ్ల నిర్మాణ వ్యర్థాల నుంచి వచ్చే రాళ్లూ, ఇసుకా వంటివాటన్నింటినీ క్రష్‌చేయగా వచ్చిన ఇరవై లక్షల టన్నుల వ్యర్థాలని కాంక్రీట్ బ్లాకులుగా, పేవ్‌మెంట్ బ్లాకులుగా మార్చేశారు. వీటితో స్థానిక పార్కులని చూడచక్కగా తీర్చిదిద్దారు. ఇక అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా- భూమిలో కలవని ప్లాస్టిక్‌ని అవుట్‌డోర్ పర్నిచర్‌గా, అందమైన సోఫాలూ, బెంచీలుగా మార్చేశారు. చిత్రం ఏంటంటే వీటన్నిటినీ రీయూజబుల్ పద్ధతిలో- అంటే మళ్లీమళ్లీ ఉపయోగించుకునే పద్ధతిలో పాతవాటికంటే పదిరెట్లు బలంగా ఉండేట్టు తయారుచేశారు.

## కాలుష్యాన్నీ తగ్గించారు...

ఇవన్నీ చేయగా మిగిలిన నల్లటి పదార్థాన్ని రెఫ్యూజ్ డిరైవ్‌డ్ ఫ్యూయెల్ (ఆర్‌డీఎఫ్) అంటారు. దీనిని సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీల్లో ఇంధనంగా వాడారు. తద్వారా సిమెంట్ ఫ్యాక్టరీలు సాధారణంగా విడుదల చేసే కాలుష్యాన్ని వెలువరించకుండా చేశారు. ఈ ప్రక్రియలో 56 వేల టన్నుల కాలుష్య ఉద్గారాలని తగ్గించారు. అంటే సుమారుగా పదివేనువేల వాహనాలు వెలువరించే కాలుష్యానికి ఇది సమానం అన్నమాట. ఈ పనులన్నీ బ్లూప్లానెట్‌కి చెందిన జిగ్మా ఎన్విరాన్‌మెంటల్ సొల్యుషన్స్, వియ్ స్టార్ట్ సంస్థలు పూర్తి చేశాయి. ఇందుకోసం నాలుగేళ్ల సమయంలో సుమారుగా రూ.400 కోట్ల రూపాయలని ఖర్చు పెట్టారు. మరోవైపు చెత్తను తొలగించిన భూమిని అటవీశాఖకు అప్పగించి దానిని అందమైన వనంగా మార్చడానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తున్నారు. త్వరలో మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లోనూ ఈ పద్ధతిలోనే డంప్‌యార్డుల్లోని చెత్తని తొలగించనున్నారట. చిత్తశుద్ధితో చెత్తను బంగారంగా మార్చిన తీరు బాగుంది కదూ! ★



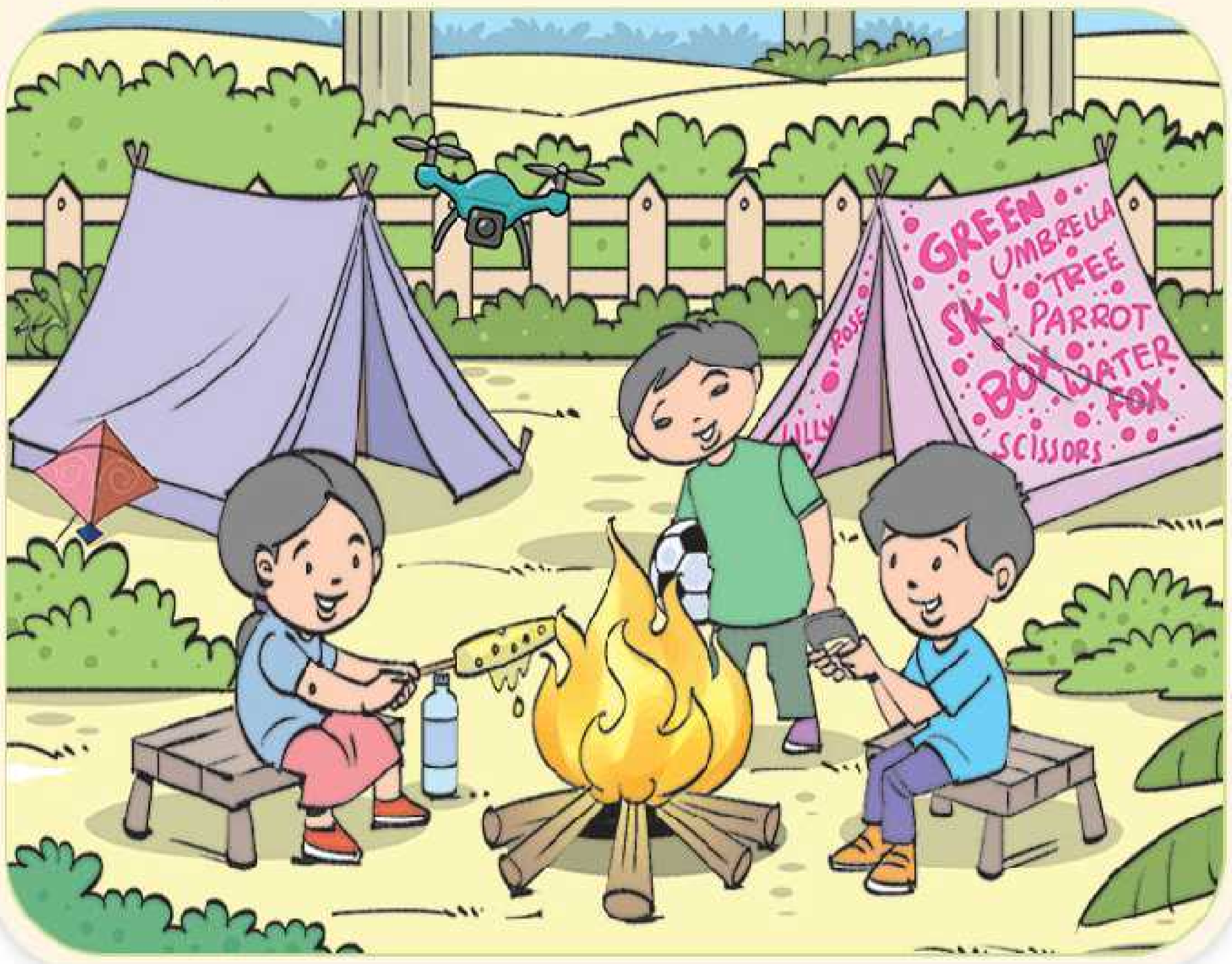


# హాయ్ బుజ్జీ

## గప్‌చుప్

**పి**ల్లలు ఎంచక్కా చలిమంట కాగుతున్నారు కదూ! బొమ్మను బాగా గమనించి, కిందున్న ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పండి చూద్దాం.

1. ఇక్కడ గాలితో నిండిన వస్తువు ఒకటుంది. అదేంటో, ఎక్కడుందో కనిపించిందా?
2. గుడారం పైనున్న పదాల్లో ఓ జంతువు పేరుంది. ఏంటది?
3. జీవం లేని ఎగిరే వస్తువులు రెండున్నాయి. అవేంటి?
4. ఉడుత ఎక్కడో దాగి ఉంది. మీకు కనిపించిందా?
5. బొమ్మలో ఒక పొరపాటు ఉంది. ఏంటో గుర్తించారా?




## దాగుడుమూతలు

**పి**ల్లలంతా క్యాండీ కొనుక్కుంటున్నారు కదూ! ఈ చిత్రంలో కిందున్న చిన్న బొమ్మలు దాగున్నాయి. ఎక్కడున్నాయో వెతికి పట్టుకోండి మరి.



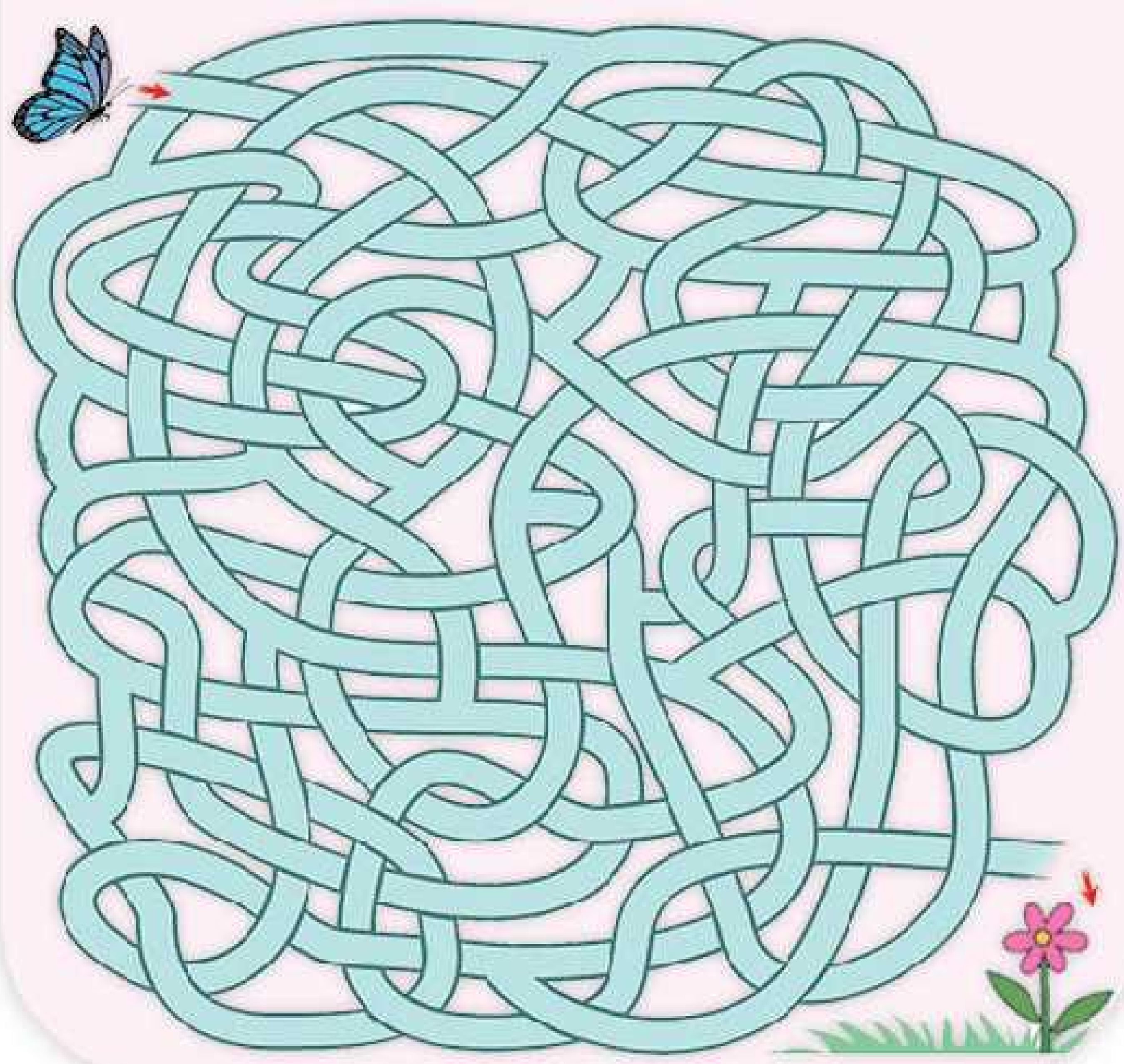
## చెప్పగలరా?

**లా**్యబ్‌లో పిల్లలు ప్రయోగాలు చేస్తున్న ఈ చిత్రంలో ఆంగ్ల అక్షరం 'S'తో మొదలయ్యే కొన్ని వస్తువులూ, అంశాలూ ఉన్నాయి. అవేంటో గుర్తించగలరా?

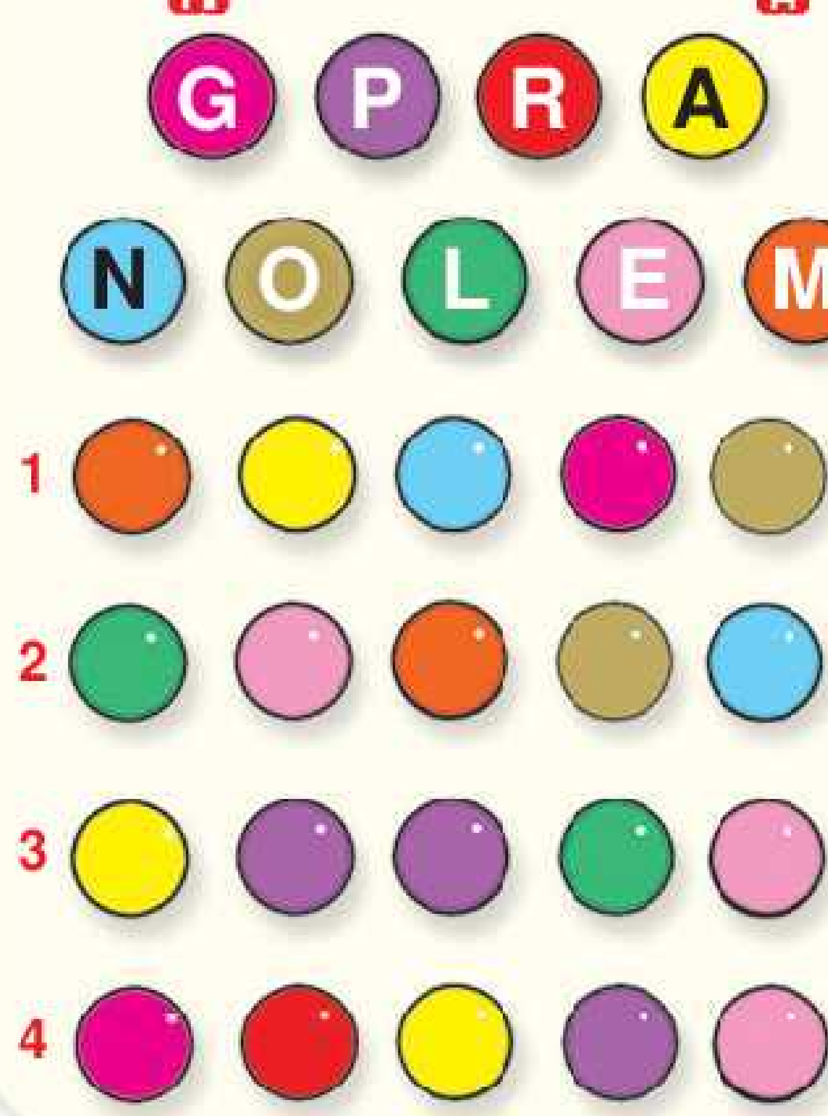


## దారి కనుక్కోండి

**సీ**తాకోకచిలుకకు పెరట్లో ఒక పువ్వు కనిపించింది. కానీ, దాని దగ్గరకు వెళ్లే దారి తెలియక తికమకపడుతోంది. మీరు దారి చూపి, దానికేమైనా సాయం చేయగలరా?



## చెప్పుకోండి చూద్దాం




**ఇ**క్కడ కొన్ని రంగుల గడులూ, వాటిల్లో ఆంగ్ల అక్షరాలూ ఉన్నాయి. వాటి ఆధారంగా కింది వరసల్లో ఉన్న రంగు గడుల్లో అక్షరాలను నింపితే, అర్థవంతమైన పదాలు వస్తాయి. ఓసారి ప్రయత్నించండి మరి!

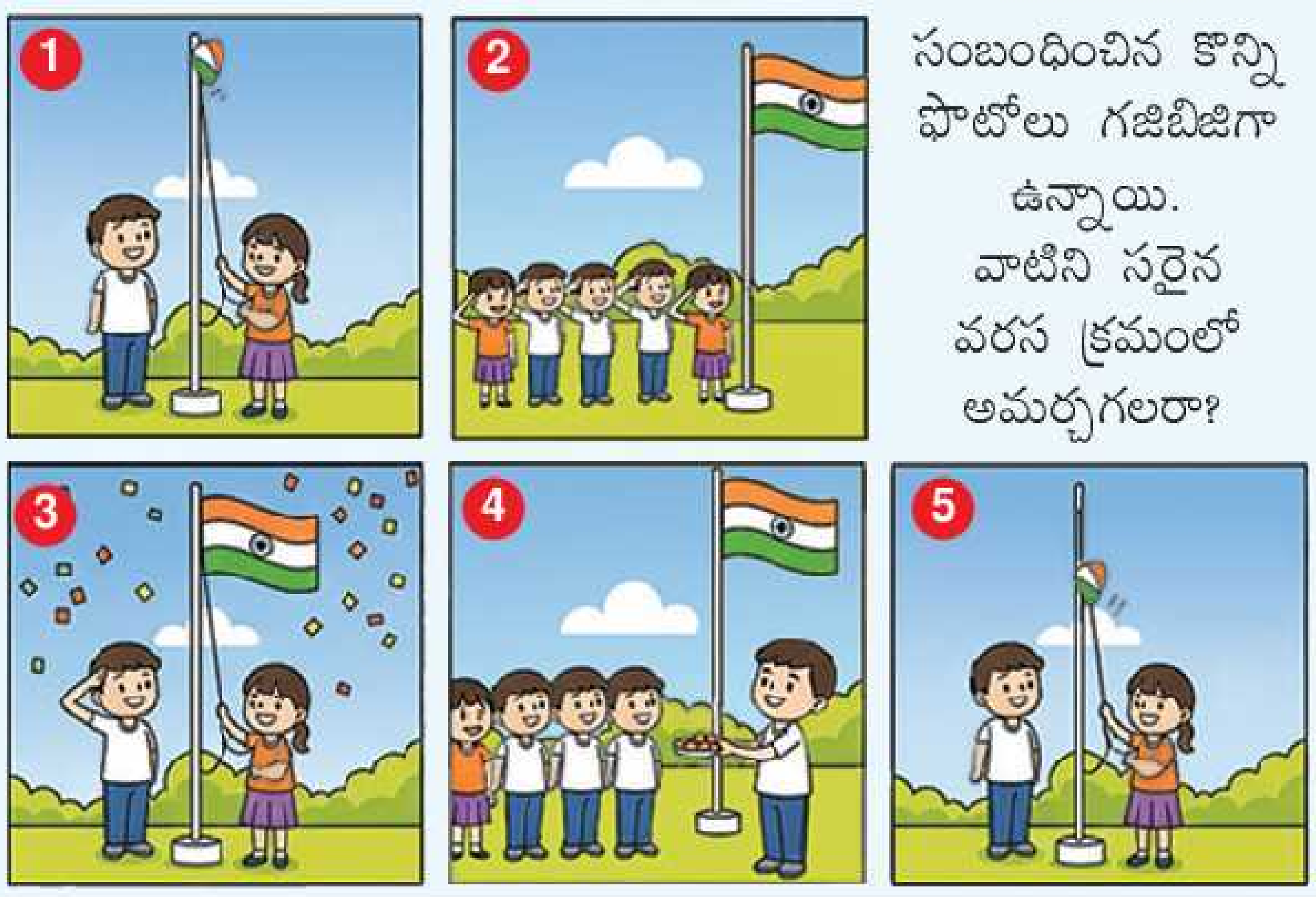
## అవి ఏవి?

ఇక్కడ కొన్ని వరసల్లో రకరకాల కుకీస్ ఉన్నాయి. అయితే, క్రమం మారినా వాటిల్లో రెండు వరసల్లో మాత్రం ఒకే రకమైనవి ఉన్నాయి. ఆ వరసలేవో చెప్పండి చూద్దాం.




## వరసేది?

ఇక్కడ జెండా వందనానికి సంబంధించిన కొన్ని ఫొటోలు గజిబిజిగా ఉన్నాయి. వాటిని సరైన వరస క్రమంలో అమర్చగలరా?




## ఉపాయం!

ఒక రోజు రామరాజు అనే పండితుడు రాజు గారి వద్ద తన పాండిత్యాన్ని ప్రదర్శించి, వంద బంగారు నాణేలు బహుమతిగా అందుకున్నాడు. వాటిని తీసుకొని సంతోషంగా ఇంటికి బయలుదేరాడు. దారిలోనే ఒక ఊరిలో ఉండే అతడి అన్న హరిరాజు ఇంటికి వెళ్లాడు. తమ్ముడి దగ్గర బంగారు నాణేలు చూసి అతడికి వాటిని కాజేయాలనే దురాశ కలిగింది. ఆ రాత్రి రామరాజు నిద్రపోయాక, అతడి సంచీలో ఉన్న నాణేల మూటను తీసి దాచేశాడు. మరుసటి రోజు అతడు నిద్రలేవగానే సంచీలోని మూట కనిపించకపోవడంతో అన్నకు చెప్పాడు. 'అరెరె.. దొంగలు కాజేసి ఉంటారు.. ఇంట్లో ఇలా ఎన్నడూ జరగలేదు' అంటూ నిట్టూర్చాడతను. ఆ మాటలను తమ్ముడు నమ్మలేదు సరి కదా.. అన్నపైనే అతడికి అనుమానం మొదలైంది. అయితే, ఊరిలో అన్న పరువు తీయడం ఇష్టం లేక...



న్యాయాధికారి వద్దకు వెళ్లి, గుట్టుగా సమస్య పరిష్కరించాలని కోరాడు. ఆయన కాసేపు ఆలోచించి, ఓ ఉపాయం చెప్పాడు. కొద్ది సేపటి తర్వాత ఇద్దరు నౌకర్లు రామరాజు చేతులు కట్టేసి, న్యాయాధికారి వెంట హరిరాజు ఇంటికి తీసుకెళ్లారు. 'హరిరాజు గారూ.. మీ తమ్ముడు రాజధానిలో బంగారు నాణేలు దొంగిలించాడట. వాటిని ఎక్కడ దాచాడో తెలుసుకునేందుకు మీ ఇంటిని సోదా చేయడం నా విధి. కాసేపట్లో మనుషులను పంపుతాను' అని నౌకర్లను అక్కడే ఉంచి రామరాజును తీసుకెళ్లిపోయాడు న్యాయాధికారి. తాను దొంగిలించి ఇంట్లోనే దాచిన నాణేల మూట దొరికితే, పరువు పోతుందని హరిరాజుకు అర్థమైంది. వెంటనే 'మా తమ్ముడు బయటికెళ్లాక ఇల్లంతా మరోసారి వెతికాను. పెరట్లో ఎలుకల కన్నం దగ్గర మూట కనిపించింది. బహుశా ఎలుకలు ఎత్తుకెళ్లి ఉంటాయి' అంటూ ఆ మూటను తెచ్చి నౌకర్లకు ఇచ్చేశాడు. వాళ్లు దాన్ని తీసుకెళ్లి న్యాయాధికారికి అప్పగించారు. కాసేపయ్యాక అదే నాణేల మూటతో అన్న ఇంటికి వెళ్లిన రామరాజు.. 'మన న్యాయాధికారి పొరపడ్డారు. నేను నిర్దోషినని, ఇది రాజు గారు నాకు ఇచ్చిన బహుమతేనని రుజువైంది. నేనిక వెళ్లొస్తా' అంటూ ఇంటి దారి పట్టాడు. తనది కాని సొమ్ముకు ఆశపడి, తమ్ముడి దగ్గర చిన్నబోవాల్సి వచ్చిందని సిగ్గుతో తలదించుకున్నాడు హరిరాజు.

## రంగులేద్దాం



## జవాబులు

**దాగుడుమూతలు:** పసుపుపచ్చ క్యాండీలో అరటిపండు, చెట్టు కాండంలో పెన్సిల్, ఐస్‌క్రీమ్ బండిపైన స్కేలు, కుడి చివరనున్న చెట్టు ఆకుల్లో చేప, ఐస్‌క్రీమ్ బండి పైకప్పు పరదా మీద పుల్ల ఐస్, రామచిలుక వెనుక కొమ్మ మీద కొవ్వొత్తి, పెద్ద చెట్టు ఆకుల్లో సీతాకోకచిలుక, మబ్బు కిందున్న పొదలో కుందేలు.

**గప్‌చుప్:** 1. బాబు చేతిలో బంతి 2. Fox 3. గాలిపటం, డ్రోన్ 4. ఎడమవైపు టెంట్ వెనకున్న పొదలో.. 5. కుల్ఫీని వేడిచేయడం.

**చెప్పగలరా?:** 1. SWITCH BOARD 2. SNOWMAN 3. SCISSORS 4. SPIDER 5. STARS 6. SCARF 7. SPECTACLES 8. SIX.

**చెప్పుకోండి చూద్దాం:** 1. MANGO 2. LEMON 3. APPLE 4. GRAPE.

**అవి ఏవి?:** 2, 4

**వరసేది?:** 5, 1, 3, 2, 4.

గణతంత్ర దినోత్సవ వేళ... నోటిని తీపి చేసుకోవాల్సిందేగా. అలాగని మిఠాయిల్ని బయటినుంచి కొని తెచ్చుకుంటే ప్రత్యేకత ఏముంటుంది. అందుకే... ఈసారి సరదాగా ఇంట్లోనే చేసుకుని ఆ వేడుకల్ని ఆనందిద్దాం రండి.

# తిరంగా పండక్కి... మిఠాయిల విందు!



## క్యారెట్ గులాబ్‌జామూన్

**కావలసినవి:** క్యారెట్ ముద్ద: రెండు కప్పులు, **కోవా:** కప్పు, **మైదా:** మూడు టేబుల్‌స్పూన్లు, **చక్కెర:** కప్పు, **నీళ్లు:** కప్పు, **యాలకులపొడి:** అరచెంచా, **బాదం-పిస్తా పలుకులు:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **నూనె:** వేయించడానికి సరిపడా, **కొబ్బరి తురుము:** పావుకప్పు, **నెయ్యి:** అరకప్పు.

**తయారీ విధానం:** ఓ గిన్నెలో చక్కెర, నీళ్లు తీసుకుని స్టవ్‌పైన పెట్టాలి. చక్కెర కరిగి, లేతపాకంలోకి మారుతున్నప్పుడు యాలకులపొడి వేసి దింపేయాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నెయ్యి వేయాలి. అది వేడెక్కాక క్యారెట్‌ముద్ద వేసి వేయించాలి. తర్వాత కోవా కూడా వేయించి, ముద్దలా అయ్యాక దింపేయాలి. ఇందులో మైదా వేసి కలిపి ఉండల్లా చేసుకుని పెట్టుకోవాలి. ఈ ఉండల్ని కాగుతున్న నూనెలో వేసి ఎర్రగా వేయించి తీసుకుని పాకంలో వేసుకోవాలి. వీటికి పాకం పట్టాక కొబ్బరితురుము అద్ది, పిస్తా-బాదం పలుకులు అలంకరించుకోవాలి.

## సేమియా కస్టర్డ్



కావలసినవి: కస్టర్డ్‌పొడి: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, నెయ్యి: టేబుల్‌స్పూను, సేమియా: అరకప్పు, చిక్కనిపాలు: మూడున్నర కప్పులు, యాలకులపొడి: అరచెంచా, కుంకుమపువ్వు రేకలు: చిటికెడు, చక్కెర: ముప్పావుకప్పు, బాదం పలుకులు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, యాపిల్ ముక్కలు: పావుకప్పు, దానిమ్మగింజలు: పావుకప్పు, నల్లద్రాక్ష: అలంకరణ కోసం.

తయారీ విధానం: ఓ కప్పులో అరకప్పు పాలు, కస్టర్డ్‌పొడి తీసుకుని కలిపి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌పైన గిన్నె పెట్టి నెయ్యి వేసి సేమియాను వేయించుకుని రెండున్నర కప్పుల పాలు పోయాలి. అయిదు నిమిషాలు అయ్యాక మరో అరకప్పు పాలు పోసి సేమియాను ఉడికించుకోవాలి. తర్వాత యాలకులపొడి, చక్కెర, కుంకుమపువ్వు రేకలు, కస్టర్డ్ మిశ్రమం వేసి అన్నింటినీ కలపాలి. ఈ మిశ్రమం చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు దింపేసి బాదంపలుకుల్ని కలిపి రెండు గంటలు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాలి. ఆ తర్వాత బయటకు తీసి కప్పుల్లో పోసి యాపిల్ ముక్కలు, దానిమ్మ గింజలు, ద్రాక్ష అలంకరించి సర్వ్ చేయాలి.



## పనీర్ మలై లడ్డు

**కావలసినవి:** చిక్కని పాలు: రెండు లీటర్లు, నిమ్మరసం: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, మిల్క్‌మెయిడ్: ముప్పావుకప్పు, **యాలకులపొడి:** పావుచెంచా, **కోవా:** పావుకప్పు.

**తయారీ విధానం:** స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి పాలు పోయాలి. అవి మరుగుతున్నప్పుడు నిమ్మరసం కలపాలి. పాలు పూర్తిగా విరిగాక దింపేసి నీళ్లన్నీ పోయేలా వడకట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పైన మరో కడాయిని పెట్టి కోవా, మిల్క్‌మెయిడ్ వేసి కలపాలి. అయిదు నిమిషాలు అయ్యాక పాల విరుగుడు, యాలకులపొడి వేసుకుని అన్నింటినీ బాగా కలపాలి. ఇది ముద్దలా అవుతున్నప్పుడు దింపేసి ఆ తర్వాత లడ్డూల్లా చుట్టుకోవాలి.

## గుమ్మడి బర్ఫీ

**కావలసినవి:** తీపి గుమ్మడికాయ: అరకేజీ (తురుముకోవాలి), **నెయ్యి:** రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, **పాలు:** కప్పు, **చక్కెర:** కప్పు, **పనీర్ తురుము:** పావుకప్పు, **యాలకులపొడి:** చెంచా, **డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు:** పావుకప్పు.

**తయారీ విధానం:** స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నెయ్యి వేయాలి. అది వేడెక్కాక గుమ్మడి తురుమును వేయించుకోవాలి. తర్వాత పాలు పోసి స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టాలి. ఈ మిశ్రమం ఉడుకుతున్నప్పుడు చక్కెర వేయాలి. మధ్యమధ్య కలుపుతూ చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు పనీర్ తురుము, యాలకులపొడి, డ్రైఫ్రూట్స్ పలుకులు వేసి కలిపి రెండు నిమిషాలు అయ్యాక దింపేయాలి. దీన్ని నెయ్యిరాసిన ప్లేటులో పరిచి, వేడి చల్లారుతున్నప్పుడు ముక్కల్లా కోయాలి.



# రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(జనవరి 25 - 31)
డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి





## మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు నెరవేరతాయి. ముఖ్య నిర్ణయాలు మేలు చేస్తాయి. పరిస్థితులను మీకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటారు. మిత్రుల సాయం అందుతుంది. శాంతి, సహనం చాలా ముఖ్యం. ప్రతి అడుగూ ఆచితూచి వేయండి. ఆర్థిక సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇబ్బందులు సృష్టించేవారిని దూరం ఉంచండి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

శుభప్రదమైన కాలం. ప్రతి నిర్ణయం మేలు చేస్తుంది. అన్ని విధాలుగా అనుకూలమైన సమయం. మనోబలంతో వ్యవహరించండి. మీ ఆలోచనల్ని అందరూ గౌరవిస్తారు. ఒత్తిడిని దూరం ఉంచండి. సౌమ్యంగా సంభాషించండి. ఆర్థిక ఫలితాలు లాభదాయకంగా ఉంటాయి. వ్యాపార సమస్యల్ని సున్నితంగా పరిష్కరించాలి. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.



## మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

అంతిమ విజయం మీదే. కాలం మిశ్రమంగా ఉంది కాబట్టి, ప్రతి అడుగూ జాగ్రత్తగా వేయాలి. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆర్థికంగా లాభదాయకమైన సమయమే అయినా, ఖర్చుల్ని నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. లోతైన ఆలోచన తర్వాతే కొత్త పనులను ఆరంభించండి. ఉద్యోగంలో ఉన్నత స్థితి గోచరిస్తోంది. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకోండి. దీర్ఘదృష్టితో కొత్త పనులను ఆరంభించండి. సమష్టి నిర్ణయాలు మేలు చేస్తాయి. కాలం కాస్త వ్యతిరేకంగా ఉంది. ఆచితూచి వ్యవహరించాలి. కొత్త ప్రయోగాలకు తగిన సమయం కాదు. ఆత్మీయుల సూచనల్ని విస్మరించకండి. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. దైవబలం అవసరం. శివుడిని ఆరాధించండి.



## సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

ఉద్యోగ ఫలితాలు అత్యుత్తమంగా ఉంటాయి. గతంతో పోలిస్తే మెరుగైన కాలం. పెట్టుబడులు సుస్థిరమైన లాభాలను అందిస్తాయి. భూలాభం సూచితం. ఉన్నతాధికారుల ప్రశంసలు లభిస్తాయి. మిత్రబలం పెరుగుతుంది. ప్రత్యర్థులు సైతం ఆత్మీయులుగా మారిపోతారు. వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. మహాలక్ష్మిని ధ్యానించండి.



## కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

మనోబలంతో పనిచేయండి. స్థిరమైన నిర్ణయాలు అవసరం. వాయిదా మనస్తత్వం వద్దు. క్షమాగుణంతో వ్యవహరించాలి. ధన, ధాన్య లాభాలు గోచరిస్తున్నాయి. న్యాయపరమైన వివాదాలు తొలగిపోతాయి. మీరు నమ్మిన ధర్మమే మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. ఉద్యోగంలో బుద్ధి చతురతతో సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని ప్రార్థించండి.



## తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టయోగం ఉంది. కాలం సహకరిస్తుంది. వ్యాపారంలో కలిసొస్తుంది. పొదుపు-మదుపు విషయంలో తగిన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఆర్థిక ప్రగతికి అవకాశం ఉంది. కుటుంబ బాధ్యతలను సమర్థంగా నిర్వర్తిస్తారు. మీ ప్రతిభను పెద్దలు గుర్తిస్తారు. ఆపదలు తొలగిపోతాయి. శుభవార్తలు వింటారు. కొత్త పరిచయాలు మేలు చేస్తాయి. లక్ష్మీ అష్టోత్తరం పఠించండి.



## వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృత్తి ఉద్యోగాల్లో అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వస్తాయి. దూకుడుగా నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సిన సమయం. అన్ని వైపుల నుంచీ బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. పరిస్థితులకు తగినట్టు స్పందించండి. కష్టానికి తగిన సంపాదన ఉంటుంది. దైవబలం కాపాడుతుంది. విష్ణు సహస్రనామాలను చదువుకోండి.



## ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

వ్యాపార లాభాలు ఉన్నాయి. కార్యకలాపాల విస్తరణకు సరైన సమయం. మరింత ఉత్సాహంతో పనిచేస్తారు. ఆర్థిక విజయాలు సిద్ధిస్తాయి. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో ఆత్మవిశ్వాసం ముందుకు నడిపిస్తుంది. ఉద్యోగులకు కలిసొస్తుంది. ఇతరుల వ్యవహారాల్లో జోక్యం చేసుకోకండి. వారాంతంలో ఓ శుభవార్త వింటారు. ఈశ్వరుడిని ప్రార్థించండి.



## మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

మనోబలంతో కొత్త పనులను ప్రారంభించండి. సరైన ప్రణాళికను సిద్ధం చేసుకోండి. సకాలంలో ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ఇతరుల సహకారం అందుతుంది. కొన్ని పనుల్లో జాప్యం ఉంటుంది. సున్నితమైన వ్యవహారాల్లో మౌనమే ఉత్తమం. ఓర్పు, సహనం అవసరం. అధికార లాభం సూచితం. ఆర్థిక ప్రగతిని సాధిస్తారు. గణపతిని ఆరాధించండి.



## కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

లక్ష్య సాధనలో ఏకాగ్రతను పెంచుకోండి. ముఖ్య వ్యవహారాల్లో స్పష్టత అవసరం. సొంత నిర్ణయాలు తీసుకోకండి. ఆచితూచి వ్యవహరించకపోతే, నిందలపాలు అవుతారు. మీ ఓర్పుకు ఇది పరీక్షా కాలం. ఆపదలు తొలగిపోతాయి. కొంత ఒత్తిడి ఉన్నా, మనోబలంతో అధిగమిస్తారు. మీ ఆశయం నెరవేరుతుంది. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.



## మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

శుభ ఫలితాలు ఉన్నాయి. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. సమాజంలో మంచి పేరు సంపాదిస్తారు. మీ ప్రతిభను చాటుకోవడానికి సరైన సమయం. గతంలో ఆగిపోయిన పనులు పూర్తవుతాయి. వ్యాపార లక్ష్యం సిద్ధిస్తుంది. ఆదాయం పెరుగుతుంది. ఇంట్లో శుభాలు జరుగుతాయి. ప్రయాణాల్లో జాగ్రత్త. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.

# పదకేళి

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | 2 | ✽ | 3 | | | 4 | ✽ | 5 | | 6 |
| | ✽ | 7 | 8 | | ✽ | ✽ | 9 | 10 | | ✽ | |
| 11 | 12 | ✽ | | ✽ | 13 | 14 | ✽ | | ✽ | 15 | |
| ✽ | 16 | | ✽ | 17 | | | | ✽ | 18 | | ✽ |
| 19 | | ✽ | 20 | ✽ | 21 | | ✽ | 22 | ✽ | 23 | 24 |
| | ✽ | 25 | | 26 | ✽ | ✽ | 27 | | 28 | ✽ | |
| | ✽ | 29 | | | ✽ | ✽ | 30 | | | ✽ | |
| 31 | 32 | ✽ | | ✽ | 33 | 34 | ✽ | | ✽ | 35 | |
| ✽ | 36 | | ✽ | 37 | | | | ✽ | 38 | | ✽ |
| 39 | | ✽ | 40 | ✽ | 41 | | ✽ | 42 | ✽ | 43 | 44 |
| | ✽ | 45 | | 46 | ✽ | ✽ | 47 | | 48 | ✽ | |
| 49 | | | ✽ | 50 | | | ✽ | 51 | | | |

## ఆధారాలు

**అడ్డం:**

1. దయ్యం, భూతం (3)
3. సూర్యబింబం (4)
5. రుచిని గుర్తించే శరీరభాగం (3)
7. వనిత, స్త్రీ (3)
9. బొట్టు (3)
11. వానరం (2)
13. '.....' హర మహాదేవ (2)
15. తండ్రి తండ్రి (2)
16. సూర్యుడు ఉదయించే దిక్కు (2)
17. దుర్యోధనుడి భార్య; అలనాటి హీరోయిన్ (4)
18. పృథ్వి, భూమి (2)
19. శత్రువు (2)
21. రత్నం, మాణిక్యం (2)
23. చెయ్యి (2)
25. వనిత (3)
27. తెర, యవనిక (3)
29. వ్యాపారంలో పూర్తి నష్టం, పుట్టిమునక (3)
30. సరిసాటి, సమతుల్యం (3)
31. మరాళం (2)
33. క్రోధి, కోపిష్ఠి (2)
35. మార్జాలం (2)
36. నాగలి (2)
37. ..... దీన్ని కోటిసార్లు రాసినా జపించినా ఎంతో పుణ్యమట (4)
38. అగ్ని, నిప్పు (2)
39. వినిపించుకోం (2)
41. రావణరాజ్యం (2)
43. స్వప్నం (2)
45. కౌరవుల మేనమామ (3)
47. చివర, తుద (3)
49. ఎర్రని పువ్వు (3)
50. వెన్నెల బాగా కాసే కాలం (4)
51. కచ్చేరి, దర్బారు (3)

**నిలువు:**

1. బోడిగుండు మీద వెనక కొంచెం జుట్టు (3)
2. మెరుపు, సౌదామిని (2)
3. శృంగారకేళి (2)
4. కందుకం, బాల్ (2)
5. స్వర్గం (2)
6. వేదన, దిగులు (3)
8. ధనం (2)
10. ముహూర్తం (2)
12. మోసం; చాడీ (3)
13. ఆంజనేయుడు (3)
14. అతివ, తరుణి (3)
15. నక్షత్రం (3)
19. అనుదినం, ప్రతిదినం (4)
20. వారంలో సెలవురోజు (4)
22. పరంధాముడు, భగవంతుడు (4)
24. ముగ్గు (4)
25. ముసలితనం (2)
26. శిరస్సా? (2)
27. నైపుణ్యం, పాటవం, చేవ (2)
28. ఈవి, వితరణం (2)
32. ఓర్పు (3)
33. మృదువు, సుకుమారం (3)
34. '.....'పాణి అంటే శివుడు (3)
35. కథల్లో కాకితోపాటే చెప్పుకునే చిన్న పక్షి (3)
39. పరాక్రమం (3)
40. అబద్ధం (2)
42. కుడ్యం (2)
44. ఉప్పు (3)
45. బాణం (2)
46. రాత్రి, నిశీథి (2)
47. కాగితం మీద రాసుకునే ఒక సాధనం (2)
48. మనసు (2)

# సుడొకు

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1 | 5 | 9 | | |
| 5 | 1 | | | 9 | | | | |
| 3 | 9 | | | | 2 | | | 5 |
| | 4 | | 2 | | | | 3 | |
| 9 | | 6 | | | | 1 | | 8 |
| | 7 | | | | 4 | | 6 | |
| 4 | | | 1 | | | | 7 | 3 |
| | | | | 5 | | | 9 | 6 |
| | | 8 | 7 | 3 | | | | |

## గతవారం సమాధానాలు

### పదకేళి

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 ఘ | నా | 2 పా | రి | ✽ | 3 చీ | 4 ర | ✽ | 5 వ | 6 రి | హా | 7 సం |
| ర్మ | ✽ | డె | ✽ | 8 వ | డ | మ | 9 ర | ✽ | క్తం | ✽ | హ |
| 10 జ | న్మం | ✽ | 11 కీ | ల | ✽ | ✽ | 12 జ | య | ✽ | 13 దో | ర |
| లం | ✽ | 14 పి | ✽ | 15 క | మ | లి | ని | ✽ | 16 ఓ | ✽ | ణం |
| ✽ | 17 క | న్న | 18 ఏ | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ | 19 అ | డ | 20 ఏ | ✽ |
| 21 కా | రు | ✽ | ద్యా | ✽ | 22 పా | 23 ము | ✽ | వ | ✽ | 24 వా | సు |
| 25 జా | ణ | ✽ | దే | ✽ | 26 క | ల్లు | ✽ | మా | ✽ | 27 హి | మం |
| ✽ | 28 శ్రీ | 29 దే | వి | ✽ | ✽ | ✽ | ✽ | 30 నం | 31 ది | త | ✽ |
| 32 వై | ✽ | హం | ✽ | 33 వ | ర | వ | 34 శం | ✽ | వ్యో | ✽ | 35 స |
| 36 జ | ట్టు | ✽ | 37 ఏ | ద | ✽ | ✽ | 38 ఘ | క్తి | ✽ | 39 భా | య |
| యం | ✽ | 40 దాం | ✽ | 41 వి | 42 జ | 43 యు | డు | ✽ | 44 శ | ✽ | గా |
| 45 తి | రు | గ | లి | ✽ | 46 పం | క్తి | ✽ | 47 క | ని | క | రం |

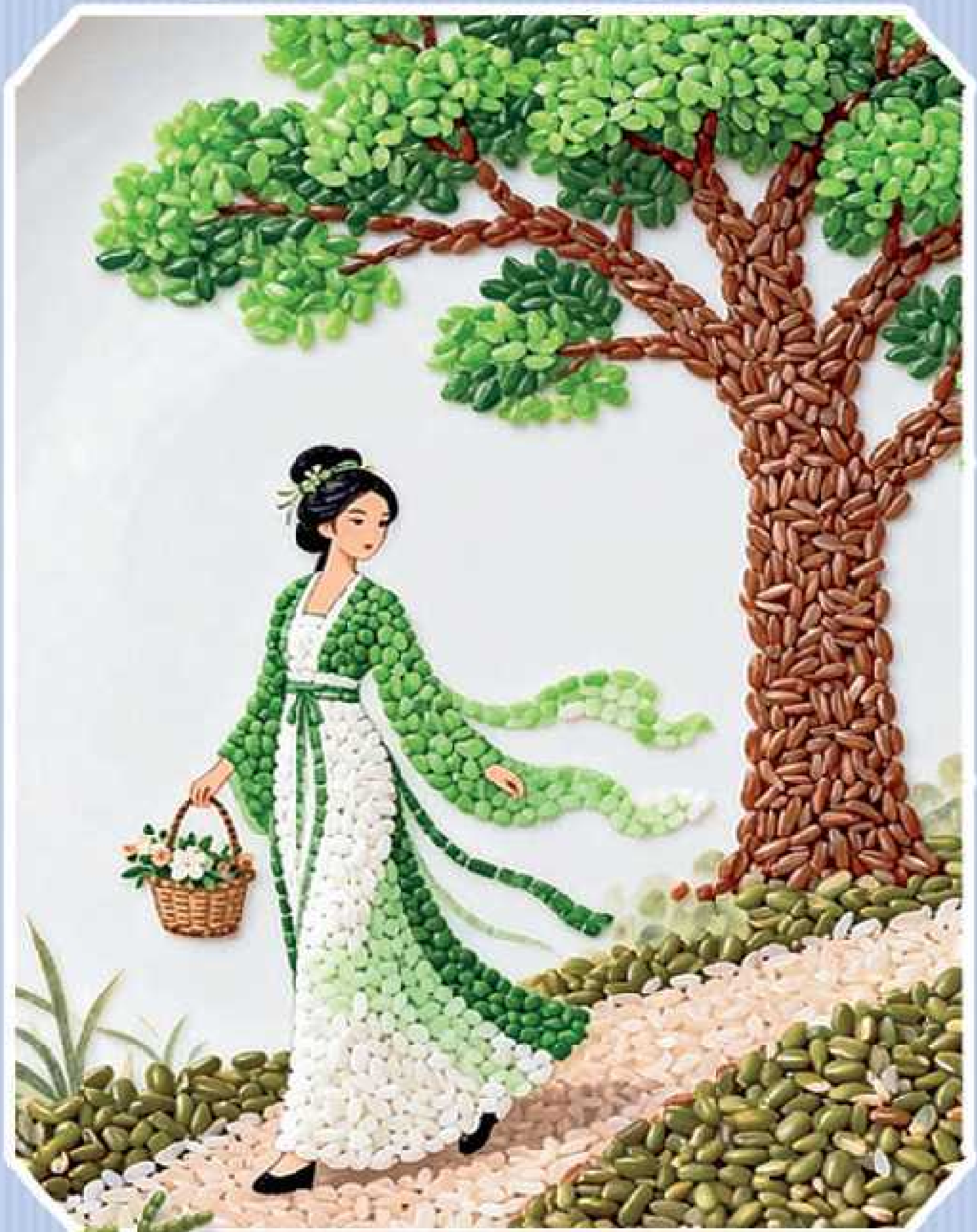
### సుడొకు

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2 | 6 | 5 | 9 | 1 | 7 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 3 | 2 | 7 | 6 | 9 | 5 | 8 |
| 9 | 7 | 5 | 4 | 3 | 8 | 6 | 2 | 1 |
| 6 | 4 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 7 | 5 |
| 3 | 9 | 7 | 6 | 8 | 5 | 1 | 4 | 2 |
| 2 | 5 | 1 | 7 | 4 | 3 | 8 | 6 | 9 |
| 7 | 8 | 4 | 3 | 2 | 9 | 5 | 1 | 6 |
| 5 | 3 | 9 | 1 | 6 | 4 | 2 | 8 | 7 |
| 1 | 6 | 2 | 8 | 5 | 7 | 4 | 9 | 3 |



A B C D E F 1 2 3

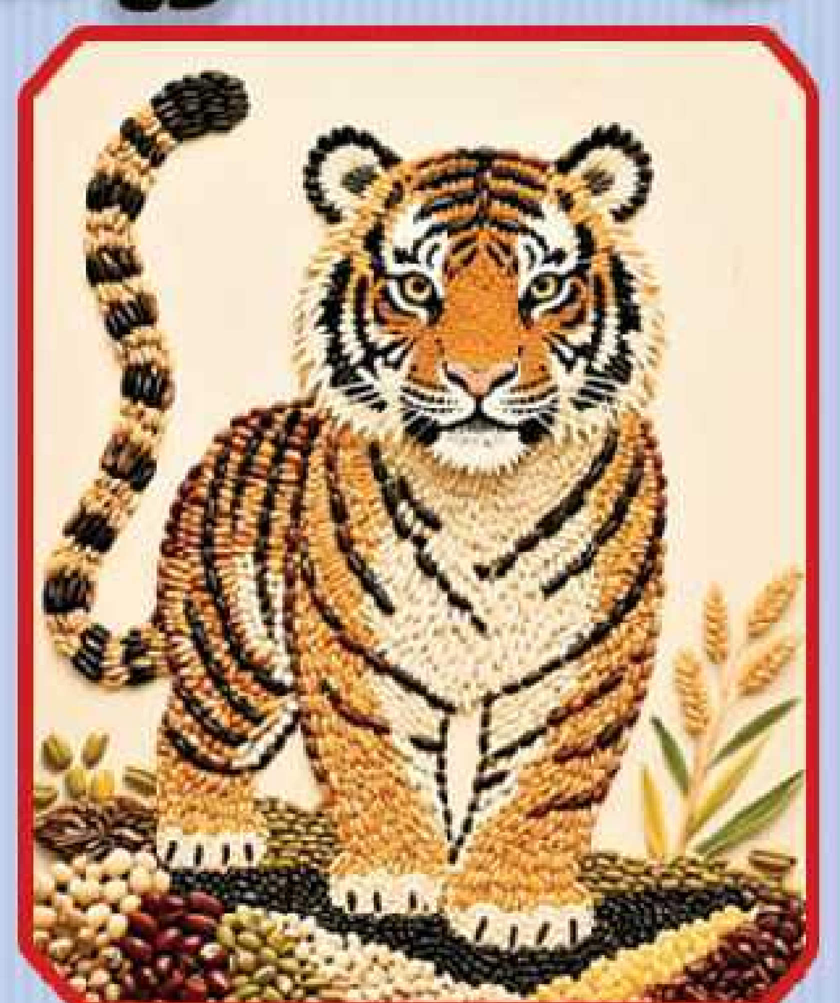
# చిట్టి చిట్టి గింజలు... ముచ్చటైన బొమ్మలు!







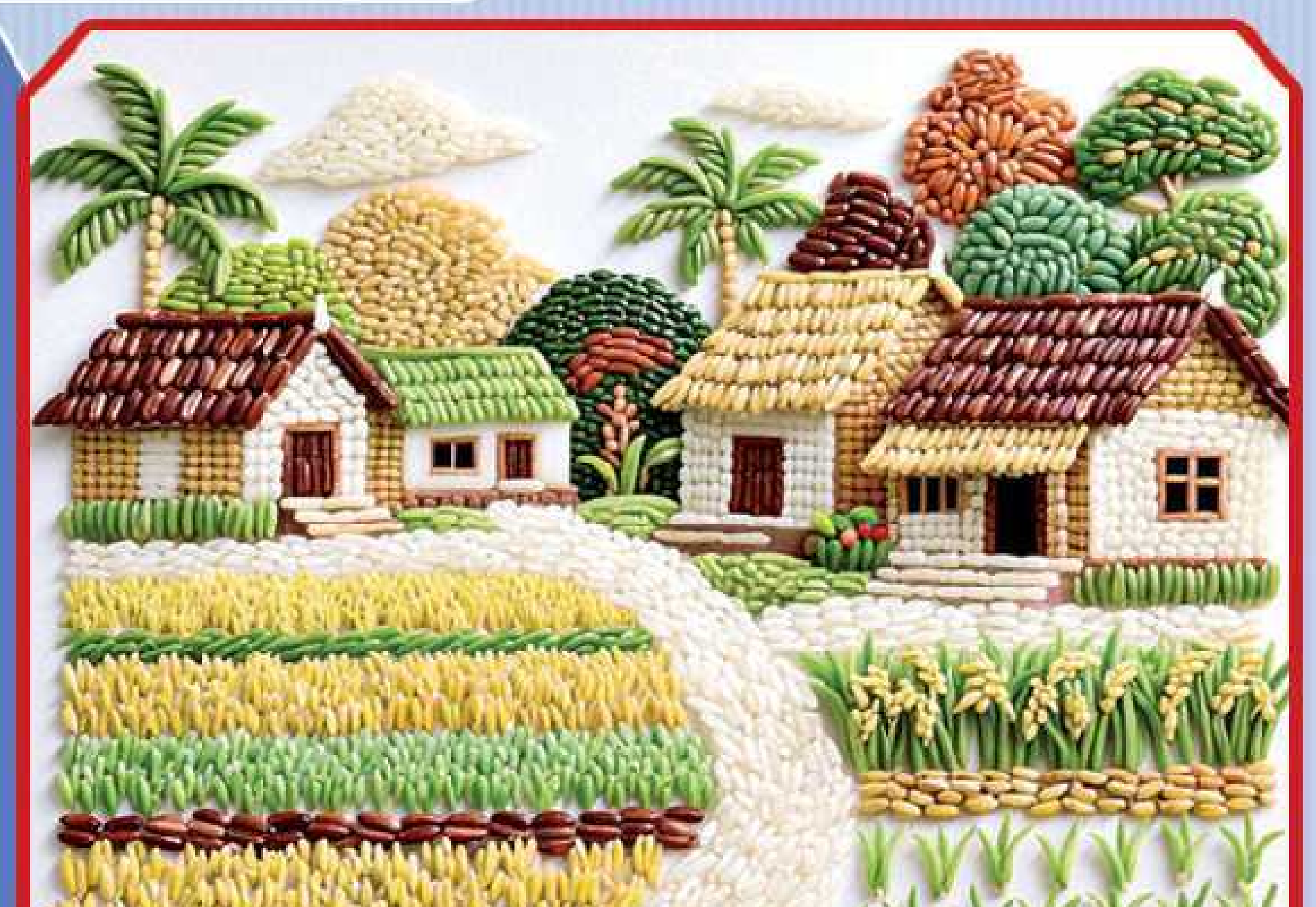




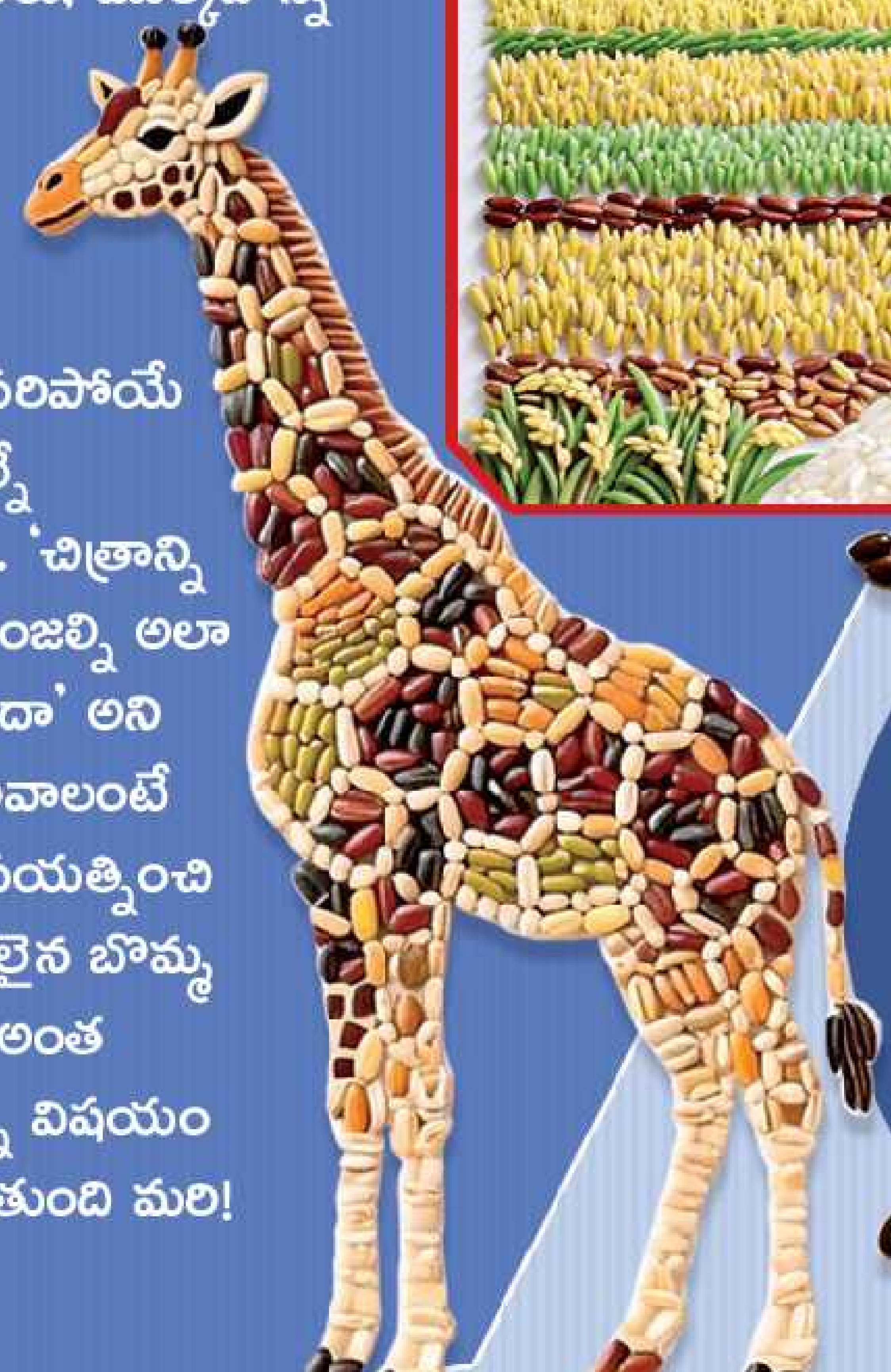


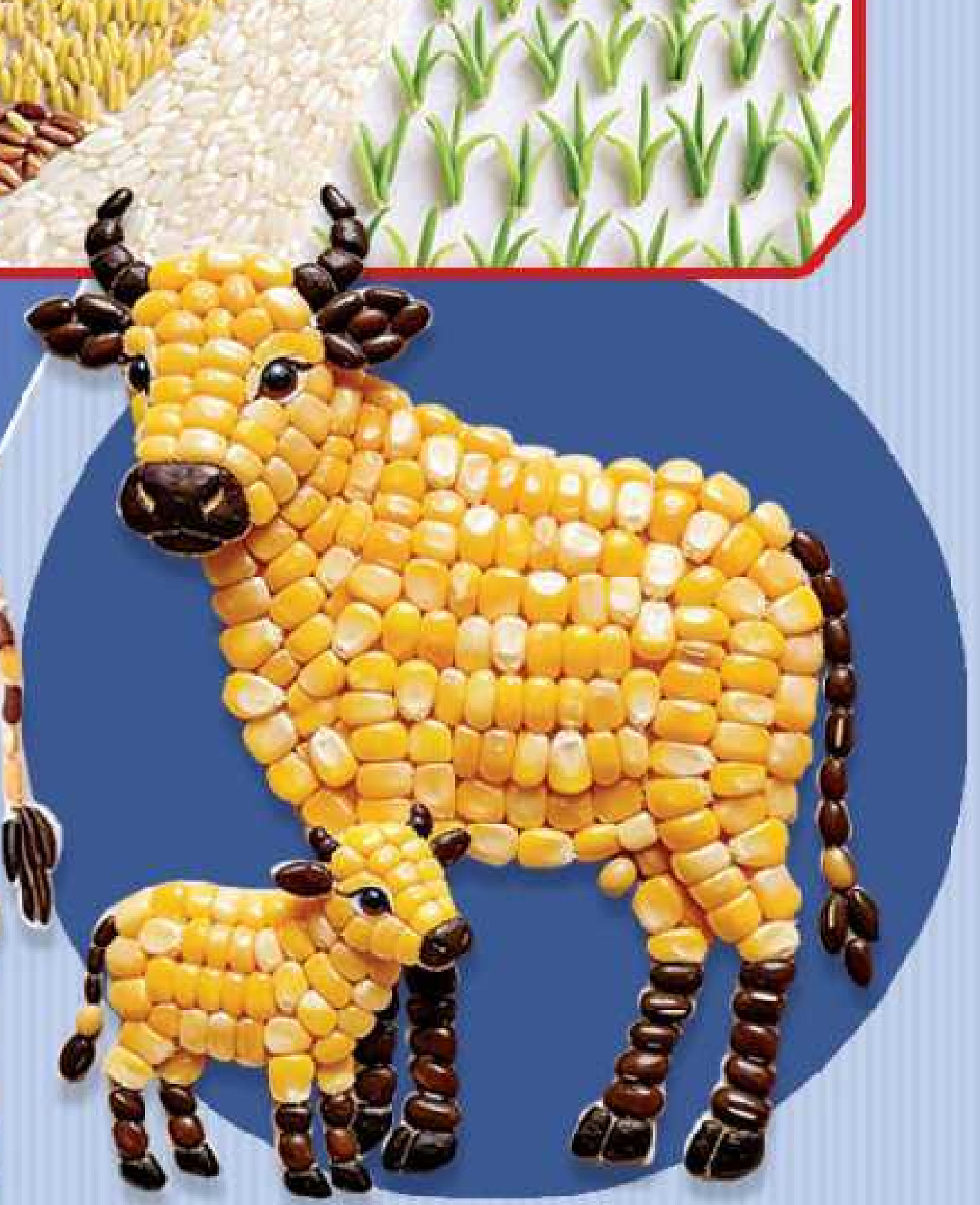


**చే**తిలో చేయి వేసుకుని బడికెళుతున్న ఇద్దరు చిన్నారులు, అమాయకపు చూపులు చూస్తున్న ఆవుదూడలు, చెట్ల మధ్య పొలాల పక్కనున్న అందమైన ఇళ్ల వరసలు... ఇలా ఇక్కడ కనిపిస్తున్న ప్రతీ చిత్రం భలే ముచ్చటగా ఉంది కదూ! సీడ్ ఆర్ట్ పేరుతో పిలిచే ఈ బొమ్మలన్నింటినీ రూపొందించింది మనం తినే ధాన్యాలూ, గింజలతోనే. వడ్లు, బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్న గింజలు ఇంకా పెసలు, కందులు, మినుములు... తదితర విత్తనాల్ని వరసగా పేర్చుతూనే చూడచక్కని ఈ చిత్రాల్ని సృష్టిస్తున్నారు కళాకారులు. బొమ్మ ఆకారానికి తగ్గట్టు ముక్కూ మొహం అచ్చుగుద్దినట్టు దిగిపోయేలా, వాటికి సరిపోయే రంగుల ధాన్యాల్నే ఎంచుకుంటారు. 'చిత్రాన్ని బట్టి, ధాన్యపు గింజల్ని అలా అతికించడమే కదా' అని అంటారేమో- కావాలంటే మీరూ ఓసారి ప్రయత్నించి చూడండి... అసలైన బొమ్మ రూపం తేవడం అంత సులువేం కాదన్న విషయం మీకే అర్థం అవుతుంది మరి!











**ఈ** చిత్రాన్ని చూస్తే 'ఆకాశమంత ప్రేమ' అన్న మాటకు దృశ్య రూపంలా అనిపించట్లేదూ! మన దగ్గర దీపావళి రోజున బాణసంచా కాల్చినట్టే- జపాన్‌లోని 'మీ ప్రీఫెక్చర్' నగరంలో ఏటా ధూంధాంగా 'కీహోకు లాంతర్ ఫెస్టివల్' జరుపుతారు. స్థానికులంతా ఒక దగ్గరకు చేరి టపాసులు కాల్చుతూ సంబరాలు చేసుకుంటారు. ఆ వేడుకల్లో భాగంగా ఒకేసారి పేల్చిన ఫైర్‌వర్క్స్- రంగురంగుల పూలగుత్తుల్లా వెలుగుతూ హృదయాకారంలో కనిపిస్తుంటే, ఆకాశంలో అద్భుతం ఆవిష్కృతం అయింది ఇలా!